

ДЕНЬ 1

	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	
				Брутто	Нетто		
Завтрак	№ 219 стр. 228 № 218 стр.227	<i>Макароны с маслом и кабачковой икрой</i>	макаринные изделия,макароны,лапшу,вермишель и др.	40,6	40,6		
			вода	105	100		
			масло сливочное крестьянское	3,6	3,6		
			икра кабачковая	42	40		
			Итого			120/40	
	№ 411 стр.326	<i>Чай с сахаром</i>	чай сухой		0,5	0,5	
			сахар		7	7	
			вода		162	162	
			Итого				
	№ 2	<i>Бутерброд с джемом или повидлом</i>	джем или повидло		20,2	20	
масло слив. крестьянское				5	5		
батон				25	25		
Итого							
					150/6/12		
					50		
10:00		<i>Сок яблочный</i>	сок яблочный	153	150	150	
Обед	№ 88 стр144	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	картофель	60	45		
			макаронные изделия,вермишель,макаронные изд фигурные,лапша	6	8		
			морковь		7,5		6
			лук репчатый		9		6
			вода или бульон		100		95
			масло растительное		1,5		1,5
			Итого			150	
	№ 299стр 270	<i>Биточки рубленные/изговядины/</i>	говядина /котлетное мясо/		60	44	
			хлеб пшеничный		11	11	
			молоко или вода		14	14	
сухари панировочные				6	6		
масло слив. крестьянское				5	5		
масло растительное				4	4		
<i>соус 373 или 375</i>					40		
масса запеченных котлет					60		
масса полуфабриката			74				
		Итого			60		
339стр295	<i>Картофельное пюре</i>	картофель		90,4	72		
		молоко		12,8	12,8		
		масло слив. крестьянское		1,6	1,6		
		Итого					
							80
№ 366 стр. 306	<i>Соус томатный</i>	вода питьевая		36	36		
		Масло слив. крестьянское		1,62	1,062		
		мука пшеничная		1,62	1,62		
		томат-пюре		5,4	5,4		
		морковь		2,7	2		
		лук репчатый		1,2	1		
		масло сливочное		0,5	0,5		
		соль		0,4	0,4		
сахар		0,4	0,4				
		Итого:			36		
	<i>Хлеб</i>	хлеб пшеничный		10	10		
		хлеб ржано-пшеничный		40	40		
		Итого					
					20/50		
№881 стр. 376	<i>Кисель из повидла, джема, варенья</i>	повидло или джем, или варенье		18	18		
		сахар		6	6		
		кислота аскорбиновая		0,04	0,04		
		вода		135	130		
		крахмал		6	6		
		Итого					
				150			
Полдник	№ 117	<i>Запеканка творожная с изюмом</i>	творог		78	78	
			молоко		15	15	
			сахар		3	3	
			яйца		4	4	
			масло сливочное		3	3	
			манка		7	7	
			ванилин		0,01	0,01	
			изюм		3	3	
	сметана		5	5			
			Итого			120	
№ 28	<i>Молоко сгущенное</i>	молоко сгущенное		15	15		
		Итого					
					15		
№ 411стр.326	<i>Чай с сахаром</i>	чай сухой		0,5	0,5		
		сахар		7	7		
		вода		162	162		
		Итого					
					150		
Ужин	№ 1014 стр. 415	<i>Напиток шиповника</i>	плоды шиповника		13	13	
			сахар		7	7	
			вода		150	150	
			Итого				
					150		
		<i>Кондитерские изделия</i>	вафли или печенье или пряник	30	30	30	
					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	18.8	18.8	150/4	
			молоко	65.7	65.7		
			вода	58.1	58.1		
сахар			4	4			
			масло сливочное крестьянское	4	4		
			Итого				
	№ 416 стр.328	Какао с молоком	какао порошок	1.5	1.5	150	
			молоко	79.3	79.3		
			сахар	8	8		
			вода	78.7	78.7		
			Итого				
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинушка"	25	25	25/5	
			масло слив. крестьянское	5	5		
			Итого				
10.00		Фрукты свежие	яблоки	1 шт	1 шт	1 шт	
Обед	№ 63стр 132	Борщ с капустой и картофелем	капуста свежая	15	12	150/7.5	
			картофель	15	12		
			лук репчатый	7.2	6		
			морковь	9.5	7.5		
			масло растительное	3	3		
			вода	120	120		
			Томатная паста	3.6	3.6		
			сметана	7.5	7.5		
				Итого			
		№ 321 стр.285	Плов из птицы	Цыпленок -бройлера	187	138	100/60
				или Филе птицы полуфабриката	84	82	
				масло сливочное крестьянское	6	6	
				лук репчатый	8	7	
				морковь	16	13	
	крупа рисовая			35	35		
	Масса отварной птицы				60		
	масса готового риса с овощами		100				
			Итого				
	№ 390 стр.316	Компот из свежих плодов	или слива или персик,груша.	33	30	150/12	
			черешня или вишня	32	30		
			или абрикос	35	30		
			лимонная кислота	0.15	0.15		
			вода	129	129		
			сахар	12	12		
			Итого				
				10	10		
		Хлеб	хлеб пшеничный	40	40		
			хлеб ржано-пшеничный				
			итого			20/50	
Полдник	№274 стр 256	Шницель рыбный натуральный	рыба треска	74	51	60	
			рыба минтай	102	51		
			масло слив. крестьянское	5	5		
			масло растительное	2	2		
			молоко	5	5		
			лук репчатый	12	10		
			сухари	7	7		
			яйцо	0.05	0.05		
			масса готового шницеля		60		
			Масса полуфабриката		75		
			Итого	110.4	82.8		
	№ 340 стр 295	Пюре картофельное с морковью	картофель	31.2	25.2	120	
			морковь или свекла	15.12	14.4		
			молоко	4.2	4.2		
			масло слив. крестьянское				
			Итого	10	10	10	
	№ 944 стр 398	Чай	хлеб пшеничный	0.4	0.4	150/12	
			чай сухой	12	12		
			сахар	155	150		
			вода				
Ужин	№ 419 стр.330	Молоко кипяченое	Итого	13	13	150	
			молоко	158	150		
			вода				
			Итого	30	30	30	
		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник.				
			Итого за весь день				

ДЕНЬ 3						
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 438 стр.189	Омлет с морковью	яйца	40	40	85
			молоко	17	17	
			морковь	33	25	
			масло слив. крестьянское	4	4	
			Масса готового омлета		80	
			масло слив. крестьянское		5	
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	Итого	25	25	25/5
			батон "Рябинушка"	5	5	
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	Итого	0.4	0.4	150/12/5
			чай сухой	12	12	
сахар			155	150		
вода			6	5		
лимон						
10.00	Кефир/ряженка	Итого	шт.	шт.	150	
		кефир/ряженка	итого			
Обед	№ 86 стр. 143	Суп с крупой	картофель	56.2	56.2	150
			крупа рис,пшено,геркулес. или Крупа манная	3	3	
			крупа перловая,овсяная,пшеничная	6	6	
			лук репчатый	7.2	6	
			морковь	7.5	6	
			вода	105	105	
			масло растительное	1.5	1.5	
			итого			
	№ 304 стр.273	Тефтели мясные	говядина	52	38	60
			крупа рисовая	5	5	
			молоко (вода)	6	6	
			масса готового риса		15	
			лук репчатый	13	11	
			масло слив. крестьянское	4	4	
	мука пшеничная	4	4			
	масса полуфабриката		71			
итого						
№ 384 стр.167	Каша пшеничная вязкая	крупа пшеничная	30	30	150	
		вода	96	96		
		масло слив. крестьянское	4	4		
итого						
№ 394 стр.318	Хлеб	хлеб пшеничный	20	20	50/20	
		хлеб ржано-пшеничный	50	50		
		сухофрукты ассорти	12	12		
		яблоки сушеные	11	11		
	Компот из сушеных фруктов	или груши	22.5	22.5	150	
		вода	152	152		
		сахар	12	12		
Итого						
Огурец свежий	Огурец свежий	Огурец свежий	43	40	40	
		Итого:				
№ 384 стр. 167	Каша пшеничная вязкая	крупа пшеничная	30	30	150	
		молоко	125	120		
		вода	35	30		
		сахар	6	6		
		масло слив. крестьянское	4	4		
Масса каши		150				
Итого:						
№ 959 стр. 403	Какао с молоком	какао порошок	2	2	150	
		молоко	80	75		
		сахар	7	7		
		вода	80	75		
Итого						
№ 944 стр 398	Чай	чай сухой	0.4	0.4	150/12	
		сахар	12	12		
		вода	155	150		
		Итого				
	Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник.	30	30	30	
Итого за весь день						

ДЕНЬ 4							
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход	
				Брутто	Нетто		
Завтрак	№ 235 стр. 100	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	макаронные изделия	25	25	150	
			молоко	125	120		
			сахар	6	6		
масло слив. крестьянское			4	4			
			вода	35	30		
			Итого				
	№ 2	<i>Бутерброд с джемом или повидлом</i>	джем или повидло	20,2	20	50	
			масло слив. крестьянское	5	5		
			батон	25	25		
			Итого				
	№ 419стр.330	<i>Молоко кипяченое</i>	молоко	158	150	150	
			Итого				
10:00		<i>Фрукты свежие</i>	яблоко или банан	1	1	1	
Обед	№ 63 стр.132	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	свекла	30	24	150/7,5	
			картофель	15	12		
			капуста белокочанная свежая	15	12		
			морковь	9,5	7,5		
			лук репчатый	7,2	6		
			томатное пюре	3,6	3,6		
			масло растительное	3	3		
			Итого				
		№ 561 стр. 254	<i>Бефстроганов</i>	говядина	50	49	30/30
				лук репчатый	17	14	
				масса лука пассерованного	7,2	7,2	
				мука	2	2	
	сметана			10	10		
	масло слив. крестьянское			4	4		
			масса соуса и пассерованного лука		30		
			томатная паста	2	2		
			масса жаренного мяса		50		
			Итого				
	№ 384 стр.167	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	крупа пшеничная	30	30	150	
			вода	96	96		
			масло слив. крестьянское	4	4		
			Итого				
	№ 394 стр.318	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	сухофрукты ассорти	12	12	150/12	
			или яблоки сушеные	11	11		
			вода	152	152		
			сахар	12	12		
			Итого				
		<i>Хлеб</i>	хлеб пшеничный	10	10	20/50	
			хлеб ржано-пшеничный	40	40		
			Итого				
Полдник	№ 510 стр 229	<i>Котлеты рыбная</i>	рыба минтай ,хек	75,4	45,2	70	
			хлеб пшеничный	11,2	11,2		
			молоко или вода	15	15		
			сахари	5,5	5,5		
			масса полуфабриката		69		
			масло растительное	4,3	4,3		
			масса готовых изделий		70		
			Итого				
	№ 339 стр.295	<i>Картофельное пюре</i>	картофель	90,4	72	80	
			молоко	12,8	12,8		
			масло слив. крестьянское	1,6	1,6		
			Итого				
	№ 944 стр.398	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	чай сухой	0,4	0,4	150/12/5	
			сахар	12	12		
			вода	155	150		
			лимон	6	5		
			Итого				
		<i>Хлеб пшеничный</i>	хлеб пшеничный	10	10	10	
Ужин	№ 1014 стр. 415	<i>Напиток шиповника</i>	плоды шиповника	13	13	150	
			сахар	7	7		
			вода	150	150		
			Итого				
		<i>Кондитерские изделия</i>	вафли или печенье,пряники	30	30	30	
Итого за весь день							

ДЕНЬ 5

	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	
Завтрак	№ 199 стр.209	Каша пшеничная жидкая	крупя пшеничная	27	27	150	
			молоко	45	45		
			вода	105	105		
			сахар	5	5		
			масло слив. крестьянское	4	4		
			масса каши		150		
		Итого					
№ 1 стр 8	Бутерброды с сыром		батон "Рябиношка"	25	25	25/5	
			сыр Российский	15	13		
			масло слив. крестьянское	5	5		
		Итого					
419 стр 330	Молоко кипяченое		молоко	158	150	150	
		Итого					
10		Фрукты свежие	яблоко или банан	1шт.	1шт.	1шт.	
		Итого					
Обед	№ 206 стр. 87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	картофель	40	30	150	
			горох	12,3	12		
			морковь	7,6	6		
			лук репчатый	7,5	6		
			вода или бульон	125	120		
			масло слив. крестьянское	3	3		
			Итого				
	№ 322 стр.285	Котлета рубленая из птицы		Цыпленок-бройлера	96	44	60/5
				куры	74	44	
				или Окорочка куриные	75	44	
				или филе птицы	45	44	
				сухари панировочные	6	6	
				молоко	16	16	
				масса полуфабриката		75	
				масло слив. крестьянское	2	2	
масло слив. крестьянское	5	5					
		масса запеченых котлет		60			
		Итого					
№ 55 стр.126	Икра свекольная		свекла	40,8/42,9	32	40	
			или морковь	40,2/42,2	32		
			лук репчатый	7,8/8,1	6,6		
			томатное пюре	11	11		
			масло растительное	2	25,114		
		сахар	0,5	0,5			
		Итого					
№ 390стр.316	Компот из свежих плодов		яблоко или айва	34	30	150/12	
			или слива или персик	33	30		
			вода питьевая	129	129		
		сахар	12	12			
		Итого					
		Хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	40	40/10	
		Хлеб	хлеб пшеничный	14,5	10		
		Итого					
Полдник	№ 384 стр. 167	Каша ячневая вязкая	крупя ячневая	30	30	150	
			молоко	125	120		
			вода	35	30		
			сахар	6	6		
			масло слив. крестьянское	4	4		
			масса каши		150		
			Итого				
	№ 944 стр.398	Чай сладкий сладкий с лимоном		чай сухой	0,5	0,5	150
				сахар	7	7	
				вода	155	150	
			лимон	6	6		
			Итого				
№ 1050 стр. 428	Плюшка с сахаром		мука	30	30	40/3	
			сахар	5,1	5,1		
			масло слив. крестьянское	2,7	2,7		
			яйцо	3,7	3,7		
			дрожжи сухие	0,3	0,3		
			вода	8	8		
			масло растительное	0,02	0,02		
			ванилин	0,05	0,05		
		Итого					
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	13	13	150	
			сахар	7	7		
		вода	150	150			
		Итого					
		Кондитерские изделия	печенье,вафли или пряник	30	30	30	

		ДЕНЬ 6				
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 199 стр. 209таблица 1стр188	Каша манная жидкая	крупа манная	19	19	150/5
			молоко	88.4	88.4	
			вода	55.6	55.6	
			соль	0.4	0.4	
			сахар	4.5	4.5	
			Итого	5	5	
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинушка"	25	25	25/5
			масло слив. крестьянское	5	5	
			Итого			
№ 959 стр 403	Какао с молоком	какао порошок	2	2	150	
		сахар	7	7		
		молоко	80	75		
		вода	80	75		
			Итого			
10.00		Яблоко	яблоко	1	1	1
Обед	№ 82 стр.141	Рассольник лентинградский	картофель	48/50,4./53/55,5/60	45	150/7,5
			лук репчатый	3,6/4,5	3	
			морковь	7,5/9,4	6	
			крупа рисовая,перловая	3	3	
			масло растительное	3	3	
			огурцы соленые	10,05	9	
			сметана	7,5	7,5	
			бульон или вода	112,5	112,5	
				Итого		
	№ 299 стр.270тех карт 46	Биточки рубленные /из говядины/	говядина (котлетное мясо)	60	44	60
			хлеб пшеничный	11	11	
			молоко или вода	14	14	
			сухари панировочные	6	6	
			масло сливочное	5	5	
			Масло растительное	4	4	
масса запеченных котлет				60		
Масса полуфабриката		74				
	Итого					
№ 330 стр. 291 тех карт 73	Каша рассыпчатая гречневая	крупа гречневая	42,8	42,8	120/5	
		вода	85	80		
		масло слив. крестьянское	4,2	4,2		
		Итого				
№881 стр. 376	Кисель из повидла, джема, варенья	повидло или джем, или варенье	18	18	150	
		сахар	6	6		
		кислота аскорбиновая	0.04	0.04		
		вода	135	130		
		крахмал	6	6		
	Итого					
	Хлеб	хлеб пшеничный	10	10	20/50	
		хлеб ржано-пшеничный	40	40		
			Итого			
Полдник	№ 251 стр 243	Запеканка из творога	творог	103	87	110
			сахар	8.8	8.8	
			яйцо	0.11	0.11	
			сухари панировочные	4.4	4.4	
			масло сливочное	4.4	4.4	
			сметана	5.4	5.4	
			крупа манка	6.6	6.6	
	Итого					
тех карт 28	Молоко сгущенное	молоко сгущенное	15	15	15	
			Итого			
№ 419стр.330	Молоко кипяченое	молоко	158	150	150	
			Итого			
Ужин	№ 944 стр. 398	Чай сладкий	чай	0.4	0.4	150
			сахар	12	12	
			вода	155	150	
				Итого		
	Кондитерские изделия	печенье или вафли,пряник	30	30	30	
Итого за весь день						

ДЕНЬ 7		№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
					Брутто	Нетто	
Завтрак	10.00	№ 438 стр189	Омлет с морковью	яйцо	40	40	
				молоко	17	17	
				морковь	33	33	
				масло слив. крестьянское		5	
		сахар	3,75	3,75	80/5		
		масса готового омлета		80			
		масло слив. крестьянское	4	4			
		Итого					
		№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,4	0,4	150/12/5
				сахар	12	12	
вода	155			150			
лимон	6			5			
№ 1 стр104	Бутерброд с маслом	батон "Рябинушка"	25	25	25/5		
		масло слив. крестьянское	5	5			
		Итого					
	Яблоко	яблоко	1	1	1		
Обед	10.00	№ 63 стр. 132	Борщ с капустой и картофелем	картофель	5/16,05/17,6/18,5/19,4	12	150/7
				капуста свежая белокачанка	15/15,7	12	
				или капуста квашенная	12,9	9	
				морковь	9,5/10	7,5	
				Лук репчатый	7,2/9	6	
				вода или бульон	120	120	
				масло растительное	3	3	
				сметана	7,5	7,5	
				лимонная кислота	0,1	0,1	
				сахар	1,5	1,5	
свекла	30/32	24	60/120				
томат пюре	3,6	3,6					
Итого							
№ 649 стр. 299	Птица тушеная в соусе с овощами	цыпленок бройлера		117,6	83	40	
		лук репчатый		16,8	14,6		
		морковь		30	24		
		картофель		86	65		
		горошек зеленый		6	4,5		
		томат пюре		2	2		
		мука пшеничная		1,2	1,2		
		масло слив. крестьянское	4	4			
		тушеная птица		60			
		масса гарнира		120			
бульон	20	20					
Итого							
	Огурец свежий или помидор	Огурец свежий или помидор	43	40	40		
	Хлеб	хлеб пшеничный	10	10	20/50		
		хлеб ржано-пшеничный	40	40			
		Итого					
№ 526п	Компот из свежих плодов или ягод	яблоки	15	12	150		
		или слива (садовая)	12	12			
		вода	130	130			
		сахар	12	12			
Итого							
Полдник	10.00	№ 272стр255	Котлеты рыбные любительские	минтай	82,5	41	60
				треска	60	41	
				хлеб пшеничный	5	5	
				яйцо	0,16	0,16	
				морковь	15/16,5	12	
				лук репчатый	7/8,7	5,8	
				молоко или вода	6	6	
				масса полуфабриката		75	
				масло слив. крестьянское	2	2	
				масса готовых изделий		60	
Итого							
№ 330 стр. 291	Рис отварной	рис	40	40	120		
		масло слив. крестьянское	4	4			
Итого							
№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0,4	0,4	150/12/5		
		сахар	12	12			
		вода	155	150			
		лимон	6	5			
Итого							
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	10	10	10		
№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	13	13	150		
		сахар	7	7			
		вода	150	150			
		Итого					
	Кондитерские изделия	печенье или вафли,пряник	30	30	30		
Итого за весь день							

ЕНЬ 8

	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход
				Брутто	Нетто	
Завтрак	№ 199 стр.209	<i>Каша жидкая молочная пшеничная</i>	крупя пшеничная	19.5	19.5	
			молоко	68.9	68.9	
			сахар	5	5	
			масло слив.крестьянское	5	5	
			вода	50.3	50.3	
		Итого				180
	2	<i>Бутерброд с джемом или повидлом</i>	Батон "Рябинушка"	25	25	
			масло слив.крестьянское	5	5	
			джем или повидло	20	20	
		Итого				50
№ 419 стр.330	<i>Молоко кипяченое</i>	молоко	158	150		
		Итого				150
10.00		<i>Яблоко</i>	яблоко	150	150	150
Обед	№ 87 стр.144	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	картофель	40/50/52/34/56/	30	
			горох лущенный или фасоль	12.1	12.1	
			морковь	9,6/12	7.5	
			лук репчатый	7,2/9	6	
			вода или бульон	105	105	
		Итого				150
	№ 329 стр.290	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Цыпленок-бройлер	130	57	
			или филе птицы/ полуфабрикат/	58	57	
			молоко (вода)	6	6	
			крупя рисовая	5	5	
масло сливочное			2	2		
	Итого				60/5	
339стр295	<i>Картофельное пюре</i>	картофель	90.4	72		
		молоко	12.8	12.8		
	Итого				80	
№ 394стр318	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	сухофрукты/ассорти/	12	12		
		или яблоки сушеные	11	11		
	Итого				150	
	<i>Хлеб</i>	Хлеб ржано-пшеничный	40	40		
		Хлеб пшеничный	14.5	10		
	Итого				40/10	
Полдник	№ 117	<i>Запеканка творожная с изюмом</i>	творог	78	78	
			молоко	15	15	
			сахар	3	3	
			яйца	4	4	
			масло сливочное	3	3	
		Итого				120
	119 стр183	<i>Соус фруктовый</i>	повидло , джем или варенье	30	30	
			сахар	3	3	
			мука пшеничная	4	4	
		Итого				30
№ 419стр.330	<i>Молоко кипяченое</i>	молоко	158	150		
		Итого				150
Ужин	№ 944 стр 398	<i>Чай</i>	чай сухой	0.4	0.4	
			сахар	12	12	
			вода	155	150	
		Итого				150/12
	<i>Кондитерские изделия</i>	печенье,вафли или пряник	30	30		30
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	25	25	150	
			молоко	125	120		
			вода	35	30		
№ 1 стр8	Бутерброд смазлм	сахар	6	6	25/5		
		масло слив. крестьянское	4	4			
		масса каши		150			
№ 959 стр. 403	Какао с молоком	Итого				150	
		какао порошок	2	2			
		молоко	80	75			
10:00	Яблоко свежее	сахар	7	7	1		
		вода	80	75			
		Итого					
Обед	№ 86 стр. 143 №	Суп картофельный с крупой	яблоко	1		1	150
			картофель	66,2/60/64,2/67,4/70,8		45	
			морковь	7,5/9,4		6	
			лук репчатый	7,2/9	6		
			масло растительное	1,5	1,5		
			вода	106	106		
	№592стр269	Печень,тушеная в соусе	крупа геркулесовая или пшено или рис	3	3	100	
			крупа перловая или пшеничная	6	6		
			вода	105	105		
			Итого				
			печень говяжья	127	105		
			масло растительное	6	6		
№ 372 стр309	Соус сметанный с томатом	мука пшеничная	4	4	30		
		масса полуфабриката соус373		100			
		итого					
		мука пшеничная	3	3			
		сметана	10	10			
		соль	3	3			
№ 390стр316	Компот из свежих плодов или ягод	вода	30	30	150/12		
		масса белого соуса	30	30			
		лук репчатый	9,5	9,5			
		томатное пюре	0,8	0,8			
		или слива или персик	34	30			
		вода	32	30			
№ 424 стр. 184	Каша пшениная вязкая	кислота лимонная	33	30	20/50		
		сахар	129	129			
			0,15	0,15			
		Итого					
		хлеб пшеничный	10	10			
		хлеб ржано-пшеничный	40	40			
Полдник	№ 424 стр. 184	Каша пшениная вязкая	Итого			150	
			крупа пшениная	30	30		
			молоко	125	125		
			вода	35	35		
			масса каши		150		
			масло слив. крестьянское	4	4		
№ 944 стр.398	Молоко кипяченое	сахар	6	6	150		
		Итого					
		молоко	158	150			
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	13	13	150	
			сахар	7	7		
			вода	150	150		
		Кондитерские изделия	печенье/вафли/пряник	30	30	30	
Итого за весь день							

ДЕНЬ 10									
	№ блюда и стран.	Наименование блюд	Продукты	Масса		Выход			
				Брутто	Нетто				
Завтрак	№ 199 стр.209	Каша жидкая молочная рисовая	крупа рисовая	20.7	20.7	150			
			вода	140	140				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	5	5				
			молоко	82.3	82.3				
			Итого						
	№ 1 стр 8	Бутерброды с маслом	батон "Рябинushка"	25	25	25/5			
			масло слив. крестьянское	5	5				
			Итого						
	№ 944 стр.398	Чай сладкий с лимоном	чай сухой	0.4	0.4	150/12/5			
			сахар	12	12				
			вода	155	150				
			лимон	6	5				
			Итого						
10.00		Фрукты свежие	Фрукты свежие	шт.	шт.	шт.			
			Итого						
Обед	№ 86 стр.143	Суп картофельный с крупой	крупа рис или пшено или геркулес	3	3	150			
			картофель	86,2/60/64,2/67,4/70,8	45				
			крупа перловая или пшеничная	6	6				
			лук репчатый	7,2/9	6				
			морковь	7,5/9,4	6				
			вода	105	105				
			масло растительное	1.5	1.5				
			Итого						
			№ 322 стр.285	Котлета рубленая из птицы	цыпленок-бройлер		96	44	60/5
					или филе птицы		45	44	
					хлеб пшеничный		11	11	
					молоко или вода		16	16	
сухари панирочные	6	6							
Масло сливочное	5	5							
масса запеченных котлет		60							
Масса полуфабриката		75							
Итого									
№ 148 стр. 171	Рагу из овощей	картофель			47,5/51/54/56,7/59,5	38	120/5		
		лук репчатый			13,7	13,2			
		капуста свежая			17	12			
		кабочки	21,5	14,4					
		морковь	22,5/24	18					
		масло растительное	4,8	4,8					
		масло слив. крестьянское		5					
		масса рагу		120					
		Итого							
		№ 394стр318	Компот из сушеных фруктов	сухофрукт ассорти	12	12		150	
				вода	152	152			
				сахар	12	12			
Итого									
Хлеб				хлеб пшеничный	10	10	20/50		
				хлеб ржано-пшеничный	40	40			
				Итого					
Полдник	№ 384 стр. 167			Каша пшеничная вязкая	крупа пшеничная	30	30		150
					молоко	125	120		
					вода	35	30		
					сахар	6	6		
					масло слив. крестьянское	4	4		
		масса каши			150				
		Итого							
		№ 450стр348	Булочка ванильная		мука пшеничная	31.35	31.35	30	
					яйцо	3.22	0.1		
					молоко	10	10		
					дрожжи	1	1		
					сахар	3.5	3.5		
масло растительное	2			2					
масло сливочное	2			2					
ванилин	0.05			0.05					
Итого									
№ 411 стр.326	Чай с сахаром			чай сухой	0.5	0.5	150/7		
				сахар	7	7			
				вода	162	162			
			Итого						
Ужин	№ 1014 стр. 415	Напиток шиповника	плоды шиповника	13	13	150			
			сахар	7	7				
			вода	150	150				
			Итого						
		Кондитерские изделия	печенье или вафли или пряник	30	30	30			
			Итого за весь день						