2 неделя – 3 день среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
|  | Брутто | Нетто |
| **Завтрак 1** |  |  |
| **Вермишель в молоке** |  |  |
| Молоко | 195/160/120 | 195/160/120 |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Сахар | 8/10 | 8/10 |
| Вермишель | 15/18/20 | 15/18/20 |
| **выход** |  | **200/300** |
| **Яйцо** |  |  |
| **выход** |  | **1** |
| **Какао с молоком** |  |  |
| Молоко | 85/110/200 | 85/110/200 |
| Какао | 1.2/2/2.4 | 1.2/2/2.4 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **39/61** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Груша** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Помидора свежая долькой** |  |  |
| Помидора | 85/85/100 | 85/85/100 |
| **выход** |  | **85/85/100** |
| **Суп гороховый на м/к бульоне** |  |  |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Лук | 10/15 | 10/15 |
| Морковь | 10/15 | 10/15 |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Горох | 10/4/6 | 10/4/6 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Плов с курицей** |  |  |
| Куры | 60/140 | 60/140 |
| Масло сливочное | 4/10 | 4/10 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Рис | 44 | 44 |
| Лук | 10/15 | 10/15 |
| Морковь | 10/15/20 | 10/15/20 |
| Томатная паста | 2/4 | 2/4 |
| **выход** |  | **200/240/280** |
| **Компот из кураги** |  |  |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Курага | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Булочка сдобная** |  |  |
| Молоко | 20/30 | 20/30 |
| Мука | 43/55/69 | 43/55/69 |
| Дрожжи | 1/0.4/0.6 | 1/0.4/0.6 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Масло сливочное | 4/5 | 4/5 |
| Масло растительное | 4/5 | 4/5 |
| Сахар | 4/5 | 4/5 |
| **выход** |  | **80/80/100** |
| **Кисель** |  |  |
| Кисель | 20 | 20 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **выход** |  | **200** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| С**алат из свеклы с зеленым горошком** |  |  |
| Свекла | 65/95 | 65/95 |
| Зеленый горошек | 10/10/20 | 10/10/20 |
| Масло растительное | 4/5 | 4/5 |
| **выход** |  | **60/80** |
| **Жаркое по домашнему с мясом говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110 | 100/110 |
| Картофель | 71/114 | 71/114 |
| Лук | 10/15/20 | 10/15/20 |
| Морковь | 10/15/20 | 10/15/20 |
| Масло сливочное | 9/12 | 9/12 |
| Масло растительное | 2/4 | 2/4 |
| Сметана | 10 | 10 |
| **выход** |  | **200/240/280** |
| **сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Батон** | 40/80 | 40/80 |
| **выход** |  | **40/80** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Ужин 2** |  |  |
| **Кисломолочный продукт** | 150/150/180 | 150/150/180 |
| **выход** |  | **150/150/180** |
| **Печенье** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |

Соль – 8/8/8

2 неделя – 4 день четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
|  | Брутто | Нетто |
| **Завтрак 1** |  |  |
| **Каша дружба** |  |  |
| Молоко | 120/140/190 | 120/140/190 |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Сахар | 12/15 | 12/15 |
| Пшено | 14/12 | 14/12 |
| Рис | 12/10 | 12/10 |
| **выход** |  | **150/150/200** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  |
| Молоко | 150/130 | 150/130 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Кофе | 4/8 | 4/8 |
| **выход** |  | **200** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **39/61** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Апельсин** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Икра кабачковая** |  |  |
| Икра кабачковая | 30/50 | 30/50 |
| **выход** |  | **30/50** |
| **Рассольник на м/к бульоне** |  |  |
| Мясо говядина | 50/55 | 50/55 |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Перловка | 8/1/8 | 8/1/8 |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Огурец соленый | 20/30/45 | 20/30/45 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Котлета рыбная** |  |  |
| Рыба | 106/191 | 106/191 |
| Масло растительное | 5/6 | 5/6 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Лук | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 5 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Сложный гарнир** |  |  |
| Масло сливочное | 8/13 | 8/13 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Томатная паста | 2/4 | 2/4 |
| Мука | 8 | 8 |
| Картофель | 71/100 | 71/100 |
| Капуста | 90/115/120 | 90/115/120 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| **выход** |  | **230/300** |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Сухофрукты | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Мармелад** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из свежей капусты** |  |  |
| Капуста | 35/40/60 | 35/40/60 |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| **выход** |  | **50/70** |
| **Гуляш из печени** |  |  |
| Печень | 117/140/187 | 117/140/187 |
| Мука | 3 | 3 |
| Масло растительное | 2/4/4 | 2/4/4 |
| Лук | 15/20 | 15/20 |
| Морковь | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **80/90/100** |
| **Макароны отварные** |  |  |
| Масло сливочное | 9/14 | 9/14 |
| Макароны | 45/52/83 | 45/52/83 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Чай | 1.4/1.4/2.8 | 1.4/1.4/2.8 |
| Лимон | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Батон** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Ужин 2** |  |  |
| **Кисломолочный продукт** | 150/150/180 | 150/150/180 |
| **выход** |  | **150/150/180** |
| **Батон** | 15/35 | 15/35 |
| **выход** |  | **15/35** |

Соль – 8/8/8

2 неделя – 5 день пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
|  | Брутто | Нетто |
| **Завтрак 1** |  |  |
| **Омлет с сыром** |  |  |
| Масло сливочное | 2/5 | 2/5 |
| Молоко | 80/70/120 | 80/70/120 |
| Яйцо | 2 | 2 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **80/80/100** |
| **Какао с молоком** |  |  |
| Какао | 1.2/2/2.4 | 1.2/2/2.4 |
| Молоко | 200 | 200 |
| Сахар | 17/21 | 17/21 |
| **выход** |  | **200** |
| **Бутерброд с маслом** |  |  |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **выход** |  | **30/50** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Яблоко** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| С**алат из свежих овощей** |  |  |
| Помидора свежая | 20/30 | 20/30 |
| Огурец свежий | 30/40 | 30/40 |
| Лук | 20/15/20 | 20/15/20 |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| **выход** |  | **50/60/100** |
| **Щи рыбные** |  |  |
| Рыба | 65/117 | 65/117 |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Капуста | 70/75/80 | 70/75/80 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Бефстроганов с отварного мяса** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110 | 100/110 |
| Лук | 5/5/15 | 5/5/15 |
| Морковь | 5/5/15 | 5/5/15 |
| Мука | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Перловка отварная** |  |  |
| Крупа перловая | 40/41 | 40/41 |
| Масло сливочное | 7/11 | 7/11 |
| **выход** |  | **150/180/200** |
| **компот из шиповника** |  |  |
| Сахар | 17/22 | 17/22 |
| Шиповник | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Ватрушка с повидлом** |  |  |
| Молоко | 20/30 | 20/30 |
| Мука | 43/55/69 | 43/55/69 |
| Дрожжи | 1/0.4/0.6 | 1/0.4/0.6 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Масло растительное | 3/5 | 3/5 |
| Масло сливочное | 4/5 | 4/5 |
| Сахар | 9/10 | 9/10 |
| Повидло | 10 | 10 |
| **выход** |  | **80/100** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Огурец долькой** |  |  |
| Огурец | 50/70/80 | 50/70/80 |
| **выход** |  | **50/70/80** |
| **Картофель тушеный с курицей** |  |  |
| Куры | 60/140 | 60/140 |
| Масло сливочное | 7/11 | 7/11 |
| Масло растительное | 4/5 | 4/5 |
| Картофель | 71/105 | 71/105 |
| Лук | 5/15 | 5/15 |
| Морковь | 5/15 | 5/15 |
| **выход** |  | **200/240/280** |
| **чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Чай | 1.4/1.4/2.8 | 1.4/1.4/2.8 |
| Сахар | 17/22 | 17/22 |
| Лимон | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Батон** | 40/80 | 40/80 |
| **выход** |  | **40/80** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Ужин 2** |  |  |
| **Кисломолочный продукт** | 150/150/180 | 150/150/180 |
| **выход** |  | **150/150/180** |
| **Вафли** | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **15/20** |

Соль – 8/8/8

2 неделя – 6 день суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
|  | Брутто | Нетто |
| **Завтрак 1** |  |  |
| **Творожная запеканка** |  |  |
| Масло сливочное | 3/5 | 3/5 |
| Масло растительное | 2/1 | 2/1 |
| Творог | 175/245 | 175/245 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Манка | 10/4/8 | 10/4/8 |
| Сахар | 15/18 | 15/18 |
| **выход** |  | **150/200/250** |
| **Молоко сгущенное** | 50/70 | 50/70 |
| **выход** |  | **50/70** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  |
| Молоко | 160/110/160 | 160/110/160 |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| Кофе | 4/8 | 4/8 |
| **выход** |  | **180** |
| **Бутерброд с маслом** |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **30/50** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Груша** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Салат из свеклы с сыром и чесноком** |  |  |
| Масло растительное | 3/5 | 3/5 |
| Свекла | 32/72/82 | 32/72/82 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| Чеснок | 3 | 3 |
| **выход** |  | **50/60** |
| **Борщ на м/к бульоне со сметаной** |  |  |
| Мясо говядина | 30/40 | 30/40 |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Капуста | 70/80 | 70/80 |
| Свекла | 20/30 | 20/30 |
| Томатная паста | 2/4 | 2/4 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Печеночные оладьи** |  |  |
| Печень говяжья | 116/140/186 | 116/140/186 |
| Масло растительное | 4/8 | 4/8 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Яйцо | 1/4/4 | 1/4/4 |
| Лук | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Мука | 15 | 15 |
| **выход** |  | **80/100** |
| **Картофельное пюре** |  |  |
| Масло сливочное | 5/9 | 5/9 |
| Молоко | 30/40 | 30/40 |
| Картофель | 118/134 | 118/134 |
| **выход** |  | 1**30/150/180** |
| **Кисель** |  |  |
| Кисель | 20 | 20 |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Печенье** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
|  |  |  |
| У**жин 1** |  |  |
| П**омидора соленая долькой** |  |  |
| Помидора | 60/60/80 | 60/60/80 |
| **выход** |  | **60/60/80** |
| **Рыба в омлете** |  |  |
| Рыба | 106/191 | 106/191 |
| Молоко | 50/70 | 50/70 |
| Яйцо | ½ | ½ |
| Масло сливочное | 4/5 | 4/5 |
| **выход** |  | **80/100** |
| **Рис отварной** |  |  |
| Рис | 31/32/40 | 31/32/40 |
| Масло сливочное | 6/11 | 6/11 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Подлив** |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Мука | 5 | 5 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| **выход** |  | **30** |
| К**омпот из кураги** |  |  |
| Курага | 15/20 | 15/20 |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| **выход** |  | **180** |
| **Батон** | 40/80 | 40/80 |
| **выход** |  | **40/80** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| У**жин 2** |  |  |
| **Кисломолочный продукт** | 150/150/180 | 150/150/180 |
| **выход** |  | **150/150/180** |
|  |  |  |
|  |  |  |

Соль – 8/8/8

2 неделя – 7 день воскресенье

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
|  | Брутто | Нетто |
| **Завтрак 1** |  |  |
| **Каша саго на молоке** |  |  |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Молоко | 90/100/150 | 90/100/150 |
| Саго | 36/42 | 36/42 |
| Сахар | 8/10 | 8/10 |
| **выход** |  | **200/300** |
| **Какао с молоком** |  |  |
| Молоко | 150/130 | 150/130 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Какао | 1.2/2/2.4 | 1.2/2/2.4 |
| **выход** |  | **180** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| Масло | 10 | 10 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **39/61** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Апельсин** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| С**алат из лука** |  |  |
| Масло растительное | 2/4 | 2/4 |
| Лук | 40/50 | 40/50 |
| **выход** |  | **50/63** |
| **Суп с гренками куриный** |  |  |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Гренки | 20 | 20 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Зразы куриные** |  |  |
| Куры | 60/140 | 60/140 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Яйцо | ½ | ½ |
| Лук | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 5 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Капуста тушеная со сметаной** |  |  |
| Масло сливочное | 4/9 | 4/9 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Мука | 5 | 5 |
| Капуста свежая | 95/145/185 | 95/145/185 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Томатная паста | 2/4 | 2/4 |
| **выход** |  | **200/250** |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Сухофрукты | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Оладьи с маслом** |  |  |
| Масло сливочное | 9 | 9 |
| Масло растительное | 3/5 | 3/5 |
| Молоко | 50/60 | 50/60 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Мука | 33/45/59 | 33/45/59 |
| Сахар | 4/5 | 4/5 |
| Дрожжи | 1/0.4/0.6 | 1/0.4/0.6 |
| **выход** |  | **80/80/100** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из свежих овощей** |  |  |
| Масло растительное | 3/1 | 3/1 |
| Помидора свежая | 20 | 20 |
| Огурец свежий | 30 | 30 |
| Лук | 5 | 5 |
| **выход** |  | **50/60** |
| **Картофельная запеканка с мясом говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110 | 100/110 |
| Масло сливочное | 4/9 | 4/9 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Картофель | 54/167 | 54/167 |
| Лук | 5 | 5 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| **выход** |  | **200/240/280** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Чай | 1.4/1.4/2.8 | 1.4/1.4/2.8 |
| Лимон | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Батон** | 15/55 | 15/55 |
| **выход** |  | **15/55** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Ужин 2** |  |  |
| **Кисломолочный продукт** | 150/150/180 | 150/150/180 |
| **выход** |  | **150/150/180** |
| **Пряник** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |

Соль – 8/8/8