1 неделя 1 день понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Каша вязкая гречневая на молоке** |  |  |
| Гречка | 26/30/30 | 26/30/30 |
| Молоко | 140/120/170 | 140/120/170 |
| Масло сливочное | 5/7/7 | 5/7/7 |
| Сахар | 12/15/15 | 12/15/15 |
| **выход** |  | **160/200/250** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  |
| Кофейный напиток | 4/8/8 | 4/8/8 |
| Молоко | 120/130/130 | 120/130/130 |
| сахар | 16/20/20 | 16/20/20 |
| **выход** |  | **180/200** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |
| Батон | 20/40/40 | 20/40/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **39/61/61** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40/40 | 20/40/40 |
| **выход** |  | **20/40/40** |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Яблоко** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
| **Обед** |  |  |
| **Салат из свежей капусты** |  |  |
| Капуста свежая | 50/90/100 | 40/60/60 |
| Масло растительное | 6/4/4 | 6/4/4 |
| **выход** |  | **40/60** |
| **Суп с клецками на м/к бульоне** |  |  |
| Картофель | 50/60/60 | 30/33/33 |
| Лук | 10/30/20 | 8/28/18 |
| Морковь | 15 | 12 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло слив | 3/6/6 | 3/6/6 |
| Яйцо ¼ | 10 | 9 |
| мука | 20/20/20 | 20/20/20 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Рыба тушеная с овощами** |  |  |
| Рыба | 106/191/191 | 80/140/140 |
| Лук | 15 | 13 |
| Морковь | 15 | 12 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Картофельное пюре** |  |  |
| Картофель | 118/134/134 | 92/99/99 |
| Молоко | 30/40/40 | 30/40/40 |
| Масло сливочное | 6/10/10 | 6/10/10 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Компот из кураги** |  |  |
| Сахар | 16/20/20 | 16/20/20 |
| Курага | 15/20/20 | 15/20/20 |
| Вит с | 0.04/0.05/0.06 | 0.04/0.05/0.06 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40/40 | 20/40/40 |
| **выход** |  | **20/40/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
| **Полдник** |  |  |
| **Печенье** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из лука** |  |  |
| Лук | 70/70/110 | 63/63/103 |
| Масло растительное | 3/8/8 | 3/8/8 |
| **выход** |  | **63** |
| **Котлеты из говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110/110 | 70/80/80 |
| Яйцо1/6 | 7 | 6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Лук | 15 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 5 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Макароны отварные** |  |  |
| Масло сливочное | 7/13/13 | 7/13/13 |
| Макароны | 45/53/82 | 45/53/82 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Подлив** |  |  |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Мука | 5 | 5 |
| Лук | 15 | 13 |
| Морковь | 15 | 12 |
| **выход** |  | **30** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Чай | 1.4/1.4/2.8 | 1/1/2 |
| Сахар | 16/20/20 | 16/20/20 |
| Лимон | 15/20/20 | 15/20/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Батон** | 35/75/75 | 35/75/75 |
| **выход** |  | **35/75/75** |
| **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** |

Соль 8/8/8

1 неделя - 2 день вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Творожная запеканка** |  |  |
| Творог | 175/245/245 | 175/245/245 |
| Масло сливочное | 5/7/7 | 5/7/7 |
| Масло растительное | 1/1/1 | 1/1/1 |
| Яйцо 1/6 | 6 | 6 |
| Манка | 10/4/9 | 10/4/9 |
| Сахар | 10/12/12 | 10/12/12 |
| **выход** |  | **150/200/250** |
| **Яйцо отварное 1** | 40 | 34 |
| **выход** |  | 34 |
| **Молоко сгущенное** | 50/70/70 | 50/70/70 |
| **выход** |  | **50/70/70** |
| **Какао с молоком** |  |  |
| Молоко | 230/200/250 | 230/200/250 |
| Сахар | 15/19/19 | 15/19/19 |
| Какао | 1.2/2/2.4 | 1.2/2/2.4 |
| **выход** |  | **200/200/200** |
| **Бутерброд с маслом** |  |  |
| Батон | 20/40/40 | 20/40/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **выход** |  | **30/50/50** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40/40 | 20/40/40 |
| **выход** |  | **20/40/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Груша** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Салат из свеклы с сыром и чесноком** |  |  |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| Свекла | 50/55/85 | 50/55/85 |
| Чеснок | 5 | 5 |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| **выход** |  | **60/67/100** |
| **Щи из свежей капусты на м/к бульоне** |  |  |
| Капуста | 35/80/80 | 35/80/80 |
| Картофель | 50/60/60 | 50/60/60 |
| Лук | 15/15/20 | 15/15/20 |
| Морковь | 15 | 15 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло сливочное | 3/6/6 | 3/6/6 |
| Сметана | 10 | 10 |
| **выход** |  | **200/300/300** |
| **Жаркое по домашнему с мясом говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110/110 | 100/110/110 |
| Картофель | 71/114/114 | 71/114/114 |
| Лук | 15 | 15 |
| Морковь | 15 | 15 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло сливочное | 6/10/10 | 6/10/10 |
| **выход** |  | **200/240/280** |
| **Кисель** |  |  |
| Кисель | 20 | 20 |
| Сахар | 16/20/20 | 16/20/20 |
| **выход** |  | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40/40 | 20/40/40 |
| **выход** |  | **20/40/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Булочка сдобная** |  |  |
| Масло растительное | 4/5/5 | 4/5/5 |
| Масло сливочное | 4/5/5 | 4/5/5 |
| Молоко | 20/30/30 | 20/30/30 |
| Яйцо 1/6 | 6 | 6 |
| Мука | 33/45/59 | 33/45/59 |
| Дрожжи | 1/0.4/.6 | 1/0.4/.6 |
| Сахар | 4/5/5 | 4/5/5 |
| **выход** |  | **60/70/70** |
| **Сок фруктовый** | 150/200/200 | 150/200/200 |
| **выход** |  | **150/200/200** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Икра кабачковая** |  |  |
| Икра кабачковая | 40/50/55 | 40/50/55 |
| **выход** |  | **40/50/55** |
| **Куры порционно** |  |  |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Куры | 60/140/140 | 60/140/140 |
| **выход** |  | **60/80/80** |
| **Рис отварной** |  |  |
| Рис | 31/41/43 | 31/41/43 |
| Масло сливочное | 5/10/10 | 5/10/10 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Подлив** |  |  |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Мука | 5 | 5 |
| Лук | 15 | 15 |
| Морковь | 15 | 15 |
| **выход** |  | **30** |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |
| Сухофрукты | 15/20/20 | 15/20/20 |
| Сахар | 15/19/19 | 15/19/19 |
| **выход** |  | **180** |
| **Батон** | 40/80/80 | 40/80/80 |
| **выход** |  | **40/80/80** |
| **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** | 25/30/30 | 25/30/30 |
| **выход** |  | **25/30/30** |

Соль 8/8/8

1 неделя – 3 день среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Омлет с сыром** |  |  |
| Молоко | 50/70/70 | 50/70/70 |
| Масло сливочное | 6/8/8 | 6/8/8 |
| Яйцо 1 | 34 | 34 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **100/100/149** |
| **Бутерброд с маслом** |  |  |
| Батон | 20/40/40 | 20/40/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **выход** |  | **30/50/50** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  |
| Молоко | 210/180/230 | 210/180/230 |
| Сахар | 22/29/29 | 22/29/29 |
| Кофейный напиток | 4/8/8 | 4/8/8 |
| **выход** |  | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40/40 | 20/40/40 |
| **выход** |  | **20/40/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Апельсин** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
| **Обед** |  |  |
| **Сельдь с луком и р/м** |  |  |
| Сельдь с/с | 33/86/86 | 33/86/86 |
| Лук | 15 | 15 |
| Масло растительное | 2/3/3 | 2/3/3 |
| **выход** |  | **25/50/50** |
| **Борщ со сметаной на м/к бульоне** |  |  |
|  |  |  |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Капуста | 50/80 | 50/80 |
| Лук | 15 | 15 |
| Морковь | 15 | 15 |
| Свекла | 20/30 | 20/30 |
| Масло сливочное | 4/6 | 4/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Плов с мясом говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 70/110/110 | 50/60 |
| Рис | 44/51/60 | 50/80 |
| Лук | 15 | 15 |
| Морковь | 15 | 15 |
| Масло растительное | 2/3 | 20/30 |
| Масло сливочное | 7/12 | 4/6 |
| Том.паста | 2/4 | 1/2/2 |
| **выход** |  | **200/240/280** |
| **Компот из шиповника** |  |  |
| Шиповник | 15/20 | 15/20 |
| Сахар | 19/23 | 19/23 |
| **выход** |  | **180** |
|  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40/40 | 20/40/40 |
| **выход** |  | **20/40/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Пряник** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из квашеной капусты** |  |  |
| Капуста квашеная | 35/55/95 | 35/55/95 |
| Лук | 15 | 15 |
| Масло растительное | 3/8 | 3/8 |
| Зеленый горошек | 10 | 10 |
| **выход** |  | **50/60/100** |
| **Биточки рыбные** |  |  |
| Рыба | 106/191 | 106/191 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Масло растительное | 4/2 | 4/2 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 5 |
| Лук | 15 | 15 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Картофельное пюре** |  |  |
| Картофель | 118/134 | 118/134 |
| Молоко | 30/40 | 30/40 |
| Масло сливочное | 8/14 | 8/14 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Сахар | 19/23 | 19/23 |
| Чай | 1.4/1.4/2.8 | 1.4/1.4/2.8 |
| Лимон | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **200** |
| **Батон** | 35/75 | 35/75 |
| **выход** |  | **35/75** |
| **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** |
|  |  |  |

Соль 8/8/8

1 неделя – 4 день четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Каша манная на молоке** |  |  |
| Манка | 26/31/35 | 26/31/35 |
| Молоко | 120/130/180 | 120/130/180 |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Сахар | 8/10 | 8/10 |
| **выход** |  | **150/200/250** |
| **Яйцо** | 1 | 1 |
| **выход** |  | **1** |
| **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** |  | **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** |  |  |
| **Банан** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Винегрет** |  |  |
| Масло растительное | 4/5 | 4/5 |
| Картофель | 20 | 20 |
| Лук | 10 | 10 |
| Морковь | 10 | 10 |
| Капуста квашеная | 20 | 20 |
| Огурец соленый | 15 | 15 |
| Свекла | 10/20 | 10/20 |
| **выход** |  | **50/60** |
| **Суп – лапша на м/к бульоне** |  |  |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Вермишель | 18/13/18 | 18/13/18 |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Котлеты из курицы** |  |  |
| Куры | 60/140 | 60/140 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| Лук | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 5 |
| **выход** |  | **60/90/100** |
|  |  |  |
| **Гороховое пюре** |  |  |
| Масло сливочное | 6/11 | 6/11 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Горох | 41/51 | 41/51 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Компот из кураги** |  |  |
| Курага | 15/20 | 15/20 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **выход** |  | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Булочка витая** |  |  |
| Масло сливочное | 4/5 | 4/5 |
| Масло растительное | 4/5 | 4/5 |
| Молоко | 20/30 | 20/30 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| Мука | 55/67/81 | 55/67/81 |
| Дрожжи | 1/0.4/0.6 | 1/0.4/0.6 |
| Сахар | 4/5 | 4/5 |
| **Выход** |  | **70/70/100** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Шоколад** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Помидора свежая долькой** |  |  |
| Помидора свежая | 40/50 | 40/50 |
| **выход** |  | **40/50** |
| **Овощное рагу с мясом говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110 | 100/110 |
| Масло сливочное | 7/11 | 7/11 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Картофель | 70/107 | 70/107 |
| Капуста | 85/125/165 | 85/125/165 |
| Зеленый горошек | 5 | 5 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Сметана | 10 | 10 |
| **выход** |  | **200/250** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Лимон | 10/15 | 10/15 |
| Чай | 1.4/1.4/2.8 | 1.4/1.4/2.8 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **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

1неделя – 5 день пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Каша геркулесовая на молоке** |  |  |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Молоко | 110/120/170 | 110/120/170 |
| Геркулес | 26/31/35 | 26/31/35 |
| Сахар | 12/15 | 12/15 |
| **выход** |  | **150/150/200** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **39/61** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  |
| Молоко | 150/130/130 | 150/130/130 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Кофе | 4/8 | 4/8 |
| **выход** |  | **180/250** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Яблоко** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Помидора долькой** |  |  |
| Помидора | 80/80/110 | 80/80/110 |
| **выход** |  | **80/80/110** |
| **Суп с фрикадельками на м/к бульоне** |  |  |
| Картофель | 70/90 | 70/90 |
| Лук | 10/15 | 10/15 |
| Морковь | 10/15 | 10/15 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Фарш: |  |  |
| Мясо говядина | 100/80 | 100/80 |
| Лук | 10/15 | 10/15 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Котлеты рыбные** |  |  |
| Рыба | 106/191 | 106/191 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Лук | 10/15 | 10/15 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 5 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Картофельное пюре** |  |  |
| Масло сливочное | 6/10 | 6/10 |
| Молоко | 30/40 | 30/40 |
| Картофель | 118/134 | 118/134 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **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** |  |  |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Лимон | 10/15 | 10/15 |
| Чай | 1.4/1.4/2.8 | 1.4/1.4/2.8 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **выход** |  | **200** |
| **Печенье** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из свежей капусты, моркови и лука** |  |  |
| Масло растительное | 4/5 | 4/5 |
| Капуста свежая | 60/70 | 60/70 |
| Лук | 10/15/20 | 10/15/20 |
| Морковь | 10/15/20 | 10/15/20 |
| **выход** |  | **50/60** |
| **Бефстроганов из отварного мяса говядины** |  |  |
| Сметана | 10 | 10 |
| Масло растительное | 5/9 | 5/9 |
| Мясо говядины | 70 | 70 |
| Лук | 10/15/20 | 10/15/20 |
| Морковь | 10/15/20 | 10/15/20 |
| Мука | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Перловка отварная** |  |  |
| Масло сливочное | 6/10 | 6/10 |
| Перловка | 31/41/50 | 31/41/50 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Батон** | 35/75 | 35/75 |
| **выход** |  | **35/75** |
| **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** |

Соль 8/8/8

1 неделя – 6 день суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Творожный пудинг** |  |  |
| Творог | 175/245 | 175/245 |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| Масло растительное | 1 | 1 |
| Манка | 10/4/9 | 10/4/9 |
| Сахар | 11/12 | 11/12 |
|  |  |  |
| **выход** |  | **150/200/250** |
| **Молоко сгущенное** | 50/70 | 50/70 |
| **выход** |  | **50/70** |
| **Какао с молоком** |  |  |
| Какао | 1.2/2/2.4 | 1.2/2/2.4 |
| Молоко | 230/200/250 | 230/200/250 |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| **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** |  |  |
| **Салат из свеклы с соленым огурцом** |  |  |
| Масло растительное | 2/3 | 2/3 |
| Свекла | 27/45/44 | 27/45/44 |
| Огурец соленый | 20/30 | 20/30 |
| Зеленый горошек | 5/5/20 | 5/5/20 |
| Лук | 10/10/15 | 10/10/15 |
| **выход** |  | **50/60** |
| **Суп «Здоровье» на м/к бульоне** |  |  |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Лук | 10/10/15 | 10/10/15 |
| Морковь | 10/10/15 | 10/10/15 |
| Геркулес  Мясо говядина | 8/2/9  30/40 | 8/2/9  30/40 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Печень тушеная с овощами** |  |  |
| Печень | 117/140/187 | 117/140/187 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Лук | 10/10/15 | 10/10/15 |
| Морковь | 10/10/15 | 10/10/15 |
| мука | 5 | 5 |
| **выход** |  | **80/90/100** |
| **Рис отварной** |  |  |
| Масло сливочное | 6/10 | 6/10 |
| Рис | 31/41 | 31/41 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Компот из шиповника** |  |  |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| 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** |  |  |
| **Пирожок с картошкой** |  |  |
| Масло сливочное | 4/5 | 4/5 |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| Молоко | 20/30 | 20/30 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| Мука | 48/60/74 | 48/60/74 |
| Дрожжи | 1/0.4/0.6 | 1/0.4/0.6 |
| Сахар | 4/5 | 4/5 |
| Картофель | 40/50 | 40/50 |
| Лук | 15 | 15 |
| **выход** |  | **80/80/100** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
| **Конфеты шоколадные** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из свежих огурцов и помидоров** |  |  |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Огурец | 34/40 | 34/40 |
| Помидора | 24/30 | 24/30 |
| Лук | 15 | 15 |
| **выход** |  | **50/60/70** |
| **Рыба порционно** |  |  |
| Рыба свежая | 106/191 | 106/191 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Лук | 5/15 | 5/15 |
| Морковь | 5/15/6 | 5/15/6 |
| Сметана | 10 | 10 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Картофель тушеный** |  |  |
| Масло сливочное | 5/10 | 5/10 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Картофель | 71/105 | 71/105 |
| Лук | 10/10/15 | 10/10/15 |
| Морковь | 10/10/15 | 10/10/15 |
| **выход** |  | **180/240** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Сахар | 15/20 | 15/20 |
| 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** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |

Соль 8/8/8

1 неделя – 7 день воскресенье

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Каша пшенная** |  |  |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Молоко | 150/136 | 150/136 |
| Сахар | 12/15 | 12/15 |
| Пшено | 26/31/35 | 26/31/35 |
| **выход** |  | **150/150/200** |
| **Яйцо1** | 1 | 1 |
| **выход** |  | **1** |
| **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр | 10/12/15 | 10/12/15 |
| **выход** |  | **39/61** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  |
| Молоко | 150/164/214 | 150/164/214 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Кофе | 4/8 | 4/8 |
| **выход** |  | **200** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Апельсин** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Огурец долькой** |  |  |
| Огурец | 50/30/60 | 50/30/60 |
| **выход** |  | **50/30/60** |
| **Суп по домашнему** |  |  |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 2/3 | 2/3 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Лук | 5 | 5 |
| Фарш: |  |  |
| Мясо говядина | 80/95 | 80/95 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| Лук | 5 | 5 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Тесто: |  |  |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Мука | 20/25 | 20/25 |
| Яйцо1/8 | 1/8 | 1/8 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Гуляш из мяса говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 50/70 | 50/70 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Мука | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масло растительное | 2/3 | 2/3 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Макароны отварные** |  |  |
| Масло сливочное | 6/13 | 6/13 |
| Макароны | 45/74/77 | 45/74/77 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Кисель** |  |  |
| Кисель | 20 | 20 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Сладкий бутерброд** |  |  |
| Батон | 20/40 | 20/40 |
| Повидло | 10 | 10 |
| **выход** |  | **30/50** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из свеклы** |  |  |
| Свекла | 50/60 | 50/60 |
| Масло растительное | 4/5 | 4/5 |
| **выход** |  | **50/60** |
| **Овощное рагу с курицей** |  |  |
| Куры | 60/140 | 60/140 |
| Масло сливочное | 9/12 | 9/12 |
| Масло растительное | 3/5 | 3/5 |
| Картофель | 71/100 | 71/100 |
| Капуста | 80/150/160 | 80/150/160 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Зеленый горошек | 5 | 5 |
| **выход** |  | **200/300** |
| **Компот из кураги** |  |  |
| Курага | 15/20 | 15/20 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 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** |
| **Вафли** | 15/20 | 15/20 |
| **выход** |  | **15/20** |

Соль 8/8/8

2 неделя – 1 день понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Каша рисовая** |  |  |
| Масло сливочное | 5/7 | 5/7 |
| Молоко | 60/136 | 60/136 |
| Рис | 26/31/30 | 26/31/30 |
| Сахар | 8/10 | 8/10 |
| **выход** |  | **150/150/200** |
| **Какао с молоком** |  |  |
| Молоко | 200/109/159 | 200/109/159 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| Какао | 1.2/2/2.4 | 1.2/2/2.4 |
| **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** |  |  |
| **Банан** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Салат из свежей капусты со свеклой** |  |  |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| Капуста | 30 | 30 |
| Свекла | 10/20/25 | 10/20/25 |
| Лук | 5 | 5 |
| **выход** |  | **50/70** |
| **Суп с фрикадельками на м/к бульоне** |  |  |
| Масло сливочное  Масло растительное | 3/6  1/2/2 | 3/6  1/2/2 |
| Картофель | 70/90 | 70/90 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| **Фарш:** |  |  |
| Мясо | 120/100 | 120/100 |
| Лук | 5 | 5 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Рыба порционно** |  |  |
| Рыба | 106/191 | 106/191 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Картофель тушеный** |  |  |
| Картофель | 50/96 | 50/96 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 6/10 | 6/10 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Томатная паста | 2/4 | 2/4 |
| **выход** |  | **180/240** |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |
| Сухофрукты | 15/20 | 15/20 |
| Сахар | 16/20 | 16/20 |
| **выход** |  | **180** |
| **Хлеб пшеничный** | 20/40 | 20/40 |
| **выход** |  | **20/40** |
| **Хлеб ржаной** | 25/50/75 | 25/50/75 |
| **выход** |  | **25/50/75** |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| **Рулет со сгущенным молоком** |  |  |
| Масло сливочное | 4/5 | 4/5 |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| Молоко | 20/30 | 20/30 |
| Яйцо1/6 | 1/6 | 1/6 |
| Мука | 28/35/49 | 28/35/49 |
| Дрожжи | 1/0.4/0.6 | 1/0.4/0.6 |
| Сахар | 4/5 | 4/5 |
| **Начинка:** |  |  |
| Молоко сгущенное | 20/25 | 20/25 |
| **выход** |  | **80/80/100** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Салат из отварных овощей** |  |  |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| Картофель | 20/30 | 20/30 |
| Лук | 10 | 10 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Свекла | 15 | 15 |
| **выход** |  | **60/70** |
| **Ленивые голубцы с мясом** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110 | 100/110 |
| Масло сливочное | 5/10 | 5/10 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Лук | 5 | 5 |
| Рис | 10/6 | 10/6 |
| Капуста | 105/155/190 | 105/155/190 |
| Мука | 5 | 5 |
| Сметана | 10 | 10 |
| **выход** |  | **200/300** |
| **Яйцо** | 1 | 1 |
| **выход** |  | **1** |
| **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** | 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** |
| **Пряник** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |

Соль – 8/8/8

2 неделя – 2 день вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество в граммах | |
| **Завтрак 1** | Брутто | Нетто |
| **Королевская ватрушка** |  |  |
| Творог | 175/245 | 175/245 |
| Масло сливочное | 6/9 | 6/9 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Манка | 10/4/5 | 10/4/5 |
| Сахар | 12/14 | 12/14 |
| **выход** |  | **150/200/250** |
| **Подлив молочный** |  |  |
| Молоко | 50/70 | 50/70 |
| Сахар | 3/4/4 | 3/4/4 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Мука | 5 | 5 |
| **выход** |  | **50/70** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  |
| Молоко | 210/180/230 | 210/180/230 |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| Кофе | 4/8 | 4/8 |
| **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** | 20/20 | 20/20 |
| **выход** |  | **20/40** |
|  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |
| **Яблоко** | 260/300 | 260/300 |
| **выход** |  | **260/300** |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| **Салат из квашеной капусты** |  |  |
| Масло растительное | 3/4/4 | 3/4/4 |
| Капуста квашеная | 50/105 | 50/105 |
| Лук | 5 | 5 |
| **выход** |  | **50/70** |
| **Солянка на м/к бульоне** |  |  |
| Масло сливочное | 3/6 | 3/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Картофель | 50/60 | 50/60 |
| Капуста | 50/80 | 50/80 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Огурец соленый | 30/30/40 | 30/30/40 |
| **выход** |  | **180/200/250** |
| **Котлеты из мяса говядины** |  |  |
| Мясо говядина | 100/110 | 100/110 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Яйцо | 1/6 | 1/6 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Лук | 5/10/5 | 5/10/5 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 5 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Гречка отварная** |  |  |
| Гречка | 41 | 41 |
| Масло сливочное | 5/10 | 5/10 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Подлив** |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масло растительное | 1/2/2 | 1/2/2 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Мука | 5 | 5 |
| Томатная паста | 2/4 | 2/4 |
| **выход** |  | **30** |
| **Компот из шиповника** |  |  |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| 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** |  |  |
| **Конфета шоколадная** | 25/30 | 25/30 |
| **выход** |  | **25/30** |
| **Сок фруктовый** | 150/200 | 150/200 |
| **выход** |  | **150/200** |
|  |  |  |
| **Ужин 1** |  |  |
| **Икра кабачковая** |  |  |
| Икра кабачковая | 50/80/55 | 50/80/55 |
| **выход** |  | **50/80/55** |
| **Куры порционно** |  |  |
| Куры | 60/140 | 60/140 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Лук | 5 | 5 |
| Морковь | 5 | 5 |
| Масло растительное | 3/5 | 3/5 |
| **выход** |  | **70/90/100** |
| **Картофельное пюре** |  |  |
| Масло сливочное | 5/9 | 5/9 |
| Молоко | 30/40 | 30/40 |
| Картофель | 118/134 | 118/134 |
| **выход** |  | **130/150/180** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |
| Сахар | 15/19 | 15/19 |
| 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