

Утверждаю
 директор С.Н.Топкасова



**Примерное десятидневное меню
 МКОУ "Большечаусовская основная общеобразовательная школа
 имени Героя Советского Союза Орлова Т.Н."
 от 3 до 7 лет.**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
54-16к	Каша "Дружба"			200					140,87	4,06	5,20	19,61
	Крупа рисовая	11	11		330	7	1	74	36,30	0,77	0,11	8,14
	Крупа пшѐнная	8,3	8,3		342	11,5	3,3	66,5	28,39	0,95	0,27	5,52
	Молоко 2,5%	76,5	76,5		53	3	2,5	4,7	40,55	2,30	1,91	3,60
	Сахар-песок	2,3	2,3		400	0	0	100	9,20	0,00	0,00	2,30
	Вода	53	53		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,8	0,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Масло сливочное несоленое	4	4		661	1	72,5	1,4	26,44	0,04	2,90	0,06
	Кофейный напиток			200					103,56	3,90	3,24	16,20
	Коф. Напиток	5	5		239,2	6	4,8	71,2	11,96	0,30	0,24	3,56
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	120	120		53	3	2,5	4,7	63,60	3,60	3,00	5,64
	вода	100	100									
	Бутерброд с маслом сливочным			47					146,34	3,27	5,48	20,50
	Хлеб пшеничный	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	Масло сливочное	7	7		662	1	72,5	1,4	46,34	0,07	5,08	0,10
Итого:				447					390,77	11,23	13,91	56,31
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
54-4с	Рассольник домашний			200					135,32	3,18	5,86	18,30
	Картофель	81,6	60		77	2	0,4	16,3	46,20	1,20	0,24	9,78
	Морковь	10	8		41	0,9	0,2	9,6	3,28	0,07	0,02	0,77
	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,34	3,20	0,09	0,01	0,75
	Масло подсолнечное	4	4		900	0	99,9	0	36,00	0,00	4,00	0,00
	Капуста	20	16		25	1,28	0,1	5,8	4,00	0,20	0,02	0,93
	Крупа (перловая)	8	8		315	12,5	1,1	66,9	25,20	1,00	0,09	5,35
	огурец соленый	15	12		12	0	0	3	1,44	0,00	0,00	0,36

	лавровый лист	0,04	0,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль поваренная	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон куриный	0	0		37,2	3,05	2,65	3,53	0,00	0,00	0,00	0,00
	сметана	10	10		160	6,2	15	3,6	16,00	0,62	1,50	0,36
54-27м	Рагу из курицы			150					179,83	16,50	6,01	15,05
	Картофель	92,9	68,3		77	2	0,4	16,3	52,59	1,37	0,27	11,13
	Мясо куриное	70,4	62,3	75	113	23,6	1,9	0,4	70,40	14,70	1,18	0,25
	масло подсолнечное	4,5	4,5		900	0	99,9	0	40,50	0,00	4,50	0,00
	Морковь	17,9	14,3		41	0,9	0,2	9,6	5,86	0,13	0,03	1,37
	томатная паста	5,3	5,3		80	2,5	0,3	17	4,24	0,13	0,02	0,90
	Лук репчатый	10,8	8,6		40	1,1	0,1	9,34	3,44	0,09	0,01	0,80
	мука	0,8	0,8		350	10	1	74	2,80	0,08	0,01	0,59
	Соль йодированная	0,6	0,6		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	0	0		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200					86,25	0,73	0,03	20,93
	Сухофрукты	26,8	25		233	2,9	0,1	55,7	58,25	0,73	0,03	13,93
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Вода	190	190		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	30	30	222	8,1	3,4	42,2	66,60	2,43	1,02	12,66
	Хлеб пшеничный	30	30	30	250	8	1	51	75,00	2,40	0,30	15,30
Итого				610					543,00	25,24	13,22	82,23
Полдник												
54-12м-2020	плов с курицей			150					343,28	17,35	18,20	27,76

	куриная грудка	90,5	80		218	18,3	16	0	174,40	14,64	12,80	0,00
	Лук	6,3	5		40	1,1	0,1	9,34	2,00	0,06	0,01	0,47
	масло подсолнечное	5	5		900	0	99,9	0	45,00	0,00	5,00	0,00
	морковь	10,1	8		41	0,9	0,5	9,6	3,28	0,07	0,04	0,77
	крупа рисовая	34	34		330	7	1	74	112,20	2,38	0,34	25,16
	Соль йодированная	0,6	0,6		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатное пюре	8	8		80	2,5	0,3	17	6,40	0,20	0,02	1,36
	вода	136,1	136,1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-2г	Чай с сахаром			200					28,00	0,00	0,00	7,00
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	20	20									
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
Итого				390					471,28	17,35	18,20	34,76
Итого									1457,05	54,08	45,51	187,11

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
54-19к	Суп молочный с макаронными			200					148,24	5,82	5,11	19,57
	Макаронные изделия	16	16		340	10	1	71	54,40	1,60	0,16	11,36
	Соль йодированная	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	140	140		53	3	2,5	4,7	74,20	4,20	3,50	6,58
	Сахар-песок	1,6	1,6		400	0	0	100	6,40	0,00	0,00	1,60

	вода	60	60		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	2	2		662	1	72,5	1,4	13,24	0,02	1,45	0,03
54-21г	Какао			200					111,90	4,95	3,85	14,51
	Какао	5	5		300	21	12	27,9	15,00	1,05	0,60	1,40
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	130	130		53	3	2,5	4,7	68,90	3,90	3,25	6,11
	вода	80	80									
	Бутерброд с маслом сливочным			40					75,00	2,40	0,30	15,30
	Хлеб пшеничный	30	30		250	8	1	51	75,00	2,40	0,30	15,30
	сыр	10	10									
Итого:				440					335,14	13,17	9,26	49,37
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной			200					165,16	6,86	8,11	17,21
№1/2	Бульон			200					48,04	3,90	3,37	0,57
	Морковь	5	4		41	0,9	0,2	9,6	1,6	0,0	0,0	0,4
	Лук репчатый	2,38	2		40	1,1	0,1	9,34	0,8	0,0	0,0	0,2
	вода	250	250		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	соль	2	2		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Курица	28	24		190	16	14	0	45,6	3,8	3,4	0,0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной								117,1	3,0	4,7	16,6
	Картофель	81,6	60		77	2	0,4	16,3	46,20	1,20	0,24	9,78
	Морковь	10	8		41	0,9	0,2	9,6	3,28	0,07	0,02	0,77

	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,34	3,20	0,09	0,01	0,75
	Масло подсолнечное	4	4		662	1	72,5	1,4	26,48	0,04	2,90	0,06
	томатное пюре	1,2	1,2		80	2,5	0,3	17	0,96	0,03	0,00	0,20
	мука	2	2		350	10	1	74	7,00	0,20	0,02	1,48
	сметана	10	10		160	6,2	15	3,6	16,00	0,62	1,50	0,36
	лавровый лист	0,04	0,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Капуста	70	56		25	1,28	0,1	5,8	14,00	0,72	0,06	3,25
54-2м	гуляш из говядины с гречкой			230					416,88	22,59	13,12	50,89
	говядина	83,6	74	80	127	17,9	3,7	5,3	93,98	13,25	2,74	3,92
	Мука	2,5	2,5		350	10	1	74	8,75	0,25	0,03	1,85
	томатная паста	7,3	7,3		80	2,5	0,3	17	5,84	0,18	0,02	1,24
	Лук	11,6	9,3		40	1,1	0,1	9,34	3,72	0,10	0,01	0,87
	вода	107	107		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	4,3	4,3		661	1	72,5	1,4	28,42	0,04	3,12	0,06
54-4г	гречка	69	69	150	335	12,6	3,3	62,1	231,15	8,69	2,28	42,85
	вода	102	102		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,5	0,5		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло сливочное несоленое	6,8	6,8		662	1	72,5	1,4	45,02	0,07	4,93	0,10
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200					86,25	0,73	0,03	20,93
	Сухофрукты	26,8	25		233	2,9	0,1	55,7	58,25	0,73	0,03	13,93
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Вода	190	190		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	30	30	250	8	1	51	75,00	2,40	0,30	15,30

	Хлеб пшеничный	30	30	30	250	8	1	51	75,00	2,40	0,30	15,30
Итого				690					701,17	32,01	17,11	102,98
Полдник												
	Булочка			80					281,05	3,22	16,55	29,43
	мука	30	30		350	10	1	74	105,00	3,00	0,30	22,20
	Масло сливочное	10	10		662	1	72,5	1,4	66,20	0,10	7,25	0,14
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Соль йодированная	0,4	0,4		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	дрожжи	1	1		85	12	0,4	8,5	0,85	0,12	0,00	0,09
	вода	24	24									
	яйцо	1,3	1,2									
	Молоко 2,5%	17	17									
	Масло растительное	9	9		900	0	99,9	0	81,00	0,00	8,99	0,00
54-13з	Салат из свеклы отварной			60					51,96	0,94	3,11	5,57
	Свекла	71,2	57		43	1,61	0,2	9,6	24,51	0,92	0,11	5,47
	соль	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Растительное масло	3	3		900	0	99,9	0	27,00	0,00	3,00	0,00
	чеснок луковица	0,6	0,3		149	6,36	0,5	33,09	0,45	0,02	0,00	0,10
	снежок			100					76,50	2,70	2,50	10,80
	снежок	100	100		76,5	2,7	2,5	10,8	76,50	2,70	2,50	10,80
	Хлеб пшеничный	0	0		250	8	1	51	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого				340					362,05	3,22	25,54	29,43
Итого									1450,36	48,66	52,08	195,59

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
	Каша ячневая молочная с маслом			200					210,08	6,44	5,42	33,98
	Крупа ячневая	40	40		313	10	1,3	65,4	125,20	4,00	0,52	26,16
	Молоко 2,5%	80	80		53	3	2,5	4,7	42,40	2,40	2,00	3,76
	Сахар-песок	4	4		400	0	0	100	16,00	0,00	0,00	4,00
	соль	0,8	0,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	100	100		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	4	4		662	1	72,5	1,4	26,48	0,04	2,90	0,06
54-4гн	Чай с сахаром и молоком			200					54,50	1,50	1,25	9,35
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	50	50		53	3	2,5	4,7	26,50	1,50	1,25	2,35
	Хлеб	150	150		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бутерброд с маслом			47					100,00	3,20	0,40	20,40
	Масло сливочное	7	7		662	1	72,5	1,4	46,34	0,07	5,08	0,10
	Хлеб пшеничный	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
Итого:				467					364,58	11,14	7,07	63,73
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
20/2	Суп -лапш на курином бульоне			200					88,17	1,82	3,09	13,14

	Макаронные изделия	16	16		340	10	1	71	54,40	1,60	0,16	11,36
	Морковь	12	9		41	0,9	0,2	9,6	3,69	0,08	0,02	0,86
	Лук репчатый	12	9		40	1,1	0,1	9,6	3,60	0,10	0,01	0,86
	Масло сливочное несоленое	4	4		662	1	72,5	1,4	26,48	0,04	2,90	0,06
	соль	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода(бульон)	180	180		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-22м	Куриное суфле с туш.капустой			80					409,15	18,53	21,48	36,17
	Курица грудка филе	81,9	72,4		190	16	14	0	137,56	11,58	10,14	0,00
	Яйцо	14,5	14,5		167	12,7	11,5	0,7	24,22	1,84	1,67	0,10
	соль	0,4	0,4		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7,3	7,3		661	1	72,5	1,4	48,25	0,07	5,29	0,10
54-8г	капуста			150								
	Капуста	142,4	126		25	1,28	0,1	5,8	31,50	1,61	0,13	7,31
	Морковь	6	4,8		41	0,9	0,2	9,6	1,97	0,04	0,01	0,46
	Лук репчатый	8,2	7,2		40	1,1	0,1	9,6	2,88	0,08	0,01	0,69
	томатное пюре	9,6	9,6		80	2,5	0,3	17	7,68	0,24	0,03	1,63
	Масло сливочное	5,4	5,4		661	1	72,5	1,4	35,69	0,05	3,92	0,08
	Сахар-песок	3,6	3,6		400	0	0	100	14,40	0,00	0,00	3,60
	мука	30	30		350	10	1	74	105,00	3,00	0,30	22,20
	петрушка	0	2,7		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	163,8	163,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,4	0,4		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200					86,25	0,73	0,03	20,93
	Сухофрукты	26,8	25		233	2,9	0,1	55,7	58,25	0,73	0,03	13,93
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Вода	190	190		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Хлеб ржаной	25	25	25	250	8	1	51	62,50	2,00	0,25	12,75
	Хлеб пшеничный	25	25	25	250	8	1	51	62,50	2,00	0,25	12,75
Итого				740					708,57	25,07	25,09	95,74

Полдник

228	Омлет (Драчена)			60					141,73	6,92	10,53	3,87
	Яйцо	45,17	45,17		167	12,7	11,5	0,7	75,43	5,74	5,19	0,32
	мука	3,53	3,53		350	10	1	74	12,36	0,35	0,04	2,61
	Сметана	5,65	5,65		160	6,2	15	3,6	9,04	0,35	0,85	0,20
	Масло сливочное несоленое	2,83	2,83		661	1	72,5	1,4	18,71	0,03	2,05	0,04
	Масло сливочное несоленое	2,83	2,83		661	1	72,5	1,4	18,71	0,03	2,05	0,04
	Молоко 2,5%	14,12	14,12		53	3	2,5	4,7	7,48	0,42	0,35	0,66
54-2г	Чай с сахаром			200					28,00	0,00	0,00	7,00
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	200	200									
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	печенье	40	40	40	420	7	17	59	168,00	2,80	6,80	23,60
Итого				435					437,73	12,92	17,73	54,87
Итого									1562,88	49,39	50,07	228,15

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная			200					238,63	6,51	10,03	30,90
	крупа овсяная	38	38		360	11	6,2	65,7	136,80	4,18	2,36	24,97

	Соль йодированная	0,8	0,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	75	75		53	3	2,5	4,7	39,75	2,25	1,88	3,53
	Сахар-песок	2,3	2,3		400	0	0	100	9,20	0,00	0,00	2,30
	вода	45	45		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	8	8		661	1	72,5	1,4	52,88	0,08	5,80	0,11
54-23гн	Кофейный напиток			200					91,90	3,90	3,24	16,20
	Коф. Напиток	5	5		239,2	6	4,8	71,2	0,30	0,30	0,24	3,56
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	вода	100	100		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	120	120		53	3	2,5	4,7	63,60	3,60	3,00	5,64
	Бутерброд			47					100,00	3,20	0,40	20,40
	Масло сливочное несоленое	7	7		661	1	72,5	1,4	46,27	0,07	5,08	0,10
	Хлеб пшеничный	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
Итого:				447					430,53	13,61	13,67	67,50
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
???	огурец маринованный			70					8,40	0,00	0,00	2,10
	огурец соленый	70	70		12	0	0	3	8,40	0,00	0,00	2,10
	Суп картофельный с			200					160,43	9,53	3,05	23,63
	Картофель	122	90		77	2	0,4	16,3	69,30	1,80	0,36	14,67
	Морковь	10	8		41	0,9	0,2	9,6	3,28	0,07	0,02	0,77
	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,34	3,20	0,09	0,01	0,75

	Масло сливочное	3	3		661	1	72,5	1,4	19,83	0,03	2,18	0,04
	Крупа (рис)	10	10		330	7	1	74	33,00	0,70	0,10	7,40
	Рыба(минтай)	49	43		74	15,9	0,9	0	31,82	6,84	0,39	0,00
	петрушка	0	1,4		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	0,04	0,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль поваренная	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	200	200		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-8р	Суфле рыбное			80					308,71	20,01	17,73	24,59
	Рыба	81,3	72		74	15,9	0,9	0	53,28	10,80	0,60	0,00
	Яйцо	17,6	16		167	12,7	11,5	0,7	26,72	2,50	2,30	0,14
	Молоко 2,5%	28	28		53	3	2,5	4,7	14,84	1,05	2,30	0,14
	сл.масло	4,8	4,8		661	1	72,5	1,4	31,73	1,05	2,30	0,14
	соль	0,7	0,7		0	0	0	0	0,00	1,05	2,30	0,14
	мука	3,2	3,2		350	10	1	74	11,20	0,32	0,03	2,37
54-11г-2020	Картофель			150								
	Картофель	171,4	126		77	2	0,4	16,3	97,02	2,52	0,50	20,54
	Соль	0,5	0,5		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	молоко	24	24		53	3	2,5	4,7	12,72	0,72	0,60	1,13
	Масло растительное	6,8	6,8		900	0	99,9	0	61,20	0,00	6,79	0,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200					86,25	0,73	0,03	20,93
	Сухофрукты	26,8	25		233	2,9	0,1	55,7	58,25	0,73	0,03	13,93
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Вода	190	190		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	20	20	250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40

Итого				740					763,79	36,66	21,60	112,05
Полдник												
54-2т	запеканка из творога с морковью			150					325,63	73,53	17,10	45,07
	Творог	56	56		151,3	121	16,5	3	84,73	67,76	9,24	1,68
	Крупа манная	15	15		334	10,3	1,1	70	50,10	1,55	0,17	10,50
	Сахар	6	6		400	0	0	100	24,00	0,00	0,00	6,00
	Яйцо	6,6	6		167	12,7	11,5	0,7	10,02	0,76	0,69	0,04
	морковь	117,5	94		41	0,9	0,2	16,3	38,54	0,85	0,19	15,32
	Молоко 2,5%	23	23		53	3	2,5	4,7	12,19	0,69	0,58	1,08
	сметана	4	4		160	6,2	15	3,6	6,40	0,25	0,60	0,14
	Масло сливочное	7,5	7,5		662	1	72,5	1,4	49,65	0,08	5,44	0,11
34/2	сухари панировочные	24	20		250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
	соль	0,4	0,4		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-2г	Чай с сахаром			200					28,00	0,00	0,00	7,00
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	200	200									
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	15	15	15	250	8	1	51	37,50	1,20	0,15	7,65
Итого				355					353,63	73,53	17,10	52,07
Итого									1599,95	124,06	52,54	245,43

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая			200					152,20	4,30	4,62	23,60
	Крупа рис	23,1	23,1		330	7	1	74	76,23	1,62	0,23	17,09
	Молоко 2,5%	88,5	88,5		53	3	2,5	4,7	46,91	2,66	2,21	4,16

	Сахар-песок	2,3	2,3		400	0	0	100	9,20	0,00	0,00	2,30
	соль	0,8	0,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	43,5	43,5		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	3	3		662	1	72,5	1,4	19,86	0,03	2,18	0,04
54-21г	Какао			200					111,90	4,95	3,85	14,51
	Какао	5	5		300	21	12	27,9	15,00	1,05	0,60	1,40
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	130	130		53	3	2,5	4,7	68,90	3,90	3,25	6,11
	вода	80	80									
	Бутерброд с маслом			47					146,34	3,27	5,48	20,50
	Хлеб пшеничный	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	Масло	7	7		662	1	72,5	1,4	46,34	0,07	5,08	0,10
Итого:				447					410,44	12,52	13,94	58,60
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Обед												
65	Салат картофельный			60					61,00	0,85	3,16	7,35
	Картофель	49,8	36		77	2	0,4	16,3	27,72	0,72	0,14	5,87
	Лук	8,4	6,6		40	1,1	0,1	9,34	2,64	0,07	0,01	0,62
	морковь	8,4	6,6		41	0,9	0,2	9,6	2,71	0,06	0,01	0,63
	огурец соленый	12	7,8		12	0	0	3	0,94	0,00	0,00	0,23
	Масло растительное	3	3		900	0	99,9	0	27,00	0,00	3,00	0,00
54-25с	Суп гороховый			200					164,04	6,46	2,68	27,66
№1/2	Бульон			200					48,04	3,90	3,37	0,57
	Морковь	5	4		41	0,9	0,2	9,6	1,6	0,0	0,0	0,4

	Лук репчатый	2,38	2		40	1,1	0,1	9,34	0,8	0,0	0,0	0,2
	вода	250	250		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	соль	2	2		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Курица	28	24		190	16	14	0	45,6	3,8	3,4	0,0
	Картофель	62	50		77	2	0,4	16,3	38,50	1,00	0,20	8,15
	горох	16	16		314	23	1,6	47,4	50,24	3,68	0,26	7,58
	Морковь	12,5	10		41	0,9	0,2	9,6	4,10	0,09	0,02	0,96
	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,6	3,20	0,09	0,01	0,77
	Масло подс.	2	2		900	0	99,9	0	18,00	0,00	2,00	0,00
	соль	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	0,05	0,05		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
34/2	гренки из пшеничного хлеба	24	20		250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
	бульон (вода)	130	130		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Голубцы ленивые			170					283,96	13,86	15,25	23,90
	Фарш говядина	80,99	60		225	17	17,4	0	135,00	10,20	10,44	0,00
	Рис	8	23,01		330	7	1	74	75,93	1,61	0,23	17,03
	Яйцо	5	5		167	12,7	11,5	0,7	8,35	0,64	0,58	0,04
	Капуста	121	96		25	1,28	0,1	5,8	24,00	1,23	0,10	5,57
	Масло сливочное	4	4		662	1	72,5	1,4	26,48	0,04	2,90	0,06
	Лук	16	13		40	1,1	0,1	9,34	5,20	0,14	0,01	1,21
	Масло растительное	1	1		900	0	99,9	0	9,00	0,00	1,00	0,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200					86,25	0,73	0,03	20,93
	Сухофрукты	26,8	25		233	2,9	0,1	55,7	58,25	0,73	0,03	13,93
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Вода	190	190		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20

	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
Итого				670					695,26	25,09	21,52	100,24
Полдник												
54-1г	Макароны запеченные с яйцом			150					244,53	6,83	9,42	31,88
	Макаронные изделия	122,48	44,6		340	10	1	71	151,64	4,46	0,45	31,67
	Соль йодированная	0,5	0,5		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	98,2	98,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	24,96	24,96									
	Масло сливочное несоленое	2,6	2,6		662	1	72,5	1,4	17,21	0,03	1,89	0,04
	Яйцо	18,15	18,15		167	12,7	11,5	0,7	30,31	2,31	2,09	0,13
	Масло сливочное	3,78	3,78		662	1	72,5	1,4	25,02	0,04	2,74	0,05
	Масло растительное	2,26	2,26		900	0	99,9	0	20,34	0,00	2,26	0,00
54-2г	Чай с сахаром			200					28,00	0,00	0,00	7,00
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	200	200									
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
Итого				370					272,53	6,83	9,42	38,88
Итого									1430,22	44,70	45,05	211,53

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
54-19к	Суп молочный с макаронными			200					148,24	5,82	5,11	19,57

	Макаронны е изделия	16	16		340	10	1	71	54,40	1,60	0,16	11,36
	Соль йодированн ая	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	140	140		53	3	2,5	4,7	74,20	4,20	3,50	6,58
	Сахар- песок	1,6	1,6		400	0	0	100	6,40	0,00	0,00	1,60
	вода	60	60		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	2	2		662	1	72,5	1,4	13,24	0,02	1,45	0,03
54-4гн	Чай с сахаром и молоком			200					54,50	1,50	1,25	9,35
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	50	50		53	3	2,5	4,7	26,50	1,50	1,25	2,35
	вода	150	150		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бутерброд с сыром			47					100,00	1,16	0,04	22,28
	Масло	7	7		662	1	72,5	1,4	46,34	0,07	5,08	0,10
	Хлеб пшеничный	40	40		250	2,9	0,1	55,7	100,00	1,16	0,04	22,28
Итого:				447					302,74	8,48	6,40	51,20
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Итого:				230					52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
54-7з	Салат из белокочанной капусты			60					84,81	1,08	6,09	7,30
	Лук репчатый	7,5	6		40	1,1	0,1	9,6	2,40	0,07	0,01	0,58
	Морковь	7,5	6		41	0,9	0,2	9,6	2,46	0,05	0,01	0,58
	Капуста	93,8	75		25	1,28	0,1	5,8	18,75	0,96	0,08	4,35

	Масло растительное	6	6		900	0	99,9	0	54,00	0,00	5,99	0,00
	Сахар-песок	1,8	1,8		400	0	0	100	7,20	0,00	0,00	1,80
	соль	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимонная кислота	0,1	0,1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-18с	Свекольник со сметаной			200					84,99	2,13	3,31	12,48
№1/2	Бульон			200					48,04	3,90	3,37	0,57
	Морковь	5	4		41	0,9	0,2	9,6	1,6	0,0	0,0	0,4
	Лук репчатый	2,38	2		40	1,1	0,1	9,34	0,8	0,0	0,0	0,2
	вода	250	250		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	соль	2	2		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Курица	28	24		190	16	14	0	45,6	3,8	3,4	0,0
	Картофель	52,88	34,5		77	2	0,4	16,3	26,57	0,69	0,14	5,62
	Морковь	10	8		41	0,9	0,2	9,6	3,28	0,07	0,02	0,77
	Лук репчатый	11,12	8,9		40	1,1	0,1	9,6	3,56	0,10	0,01	0,85
	Масло подсолнечное	2	2		900	0	99,9	0	18,00	0,00	2,00	0,00
	Свекла	62,5	50		43	1,61	0,2	9,6	21,50	0,81	0,10	4,80
	Сметана	7	7		160	6,2	15	3,6	11,20	0,43	1,05	0,25
	томатное пюре	1,1	1,1		80	2,5	0,3	17	0,88	0,03	0,00	0,19
	лавровый лист	0,04	0,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон(вода)	160	160		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-9м	Жаркое по домашнему			150					271,00	14,73	17,08	14,57
	Мясо	85,6	75,8		225	17	17,4	0	170,55	12,89	13,19	0,00
	Картофель	105,9	77,9		77	2	0,4	16,3	59,98	1,56	0,31	12,70
	томатное пюре	4,9	4,9		80	2,5	0,3	17	3,92	0,12	0,01	0,83
	Морковь	0	0		41	0,9	0,2	9,6	0,00	0,00	0,00	0,00
	сл.масло	4,9	4,9		661	1	72,5	1,4	32,39	0,05	3,55	0,07

	Лук	12,9	10,4		40	1,1	0,1	9,34	4,16	0,11	0,01	0,97
	соль	0,6	0,6									
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200					86,25	0,73	0,03	20,93
	Сухофрукты	26,8	25		233	2,9	0,1	55,7	58,25	0,73	0,03	13,93
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Вода	190	190		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	20	20					100,00	3,20	0,40	20,40
	Хлеб пшеничный	20	20	20					100,00	3,20	0,40	20,40
Итого				650					727,05	25,06	27,30	96,08
Полдник												
228	Омлет (Драчена)			60					141,73	6,92	10,53	3,87
	Яйцо	45,17	45,17		167	12,7	11,5	0,7	75,43	5,74	5,19	0,32
	мука	3,53	3,53		350	10	1	74	12,36	0,35	0,04	2,61
	Сметана	5,65	5,65		160	6,2	15	3,6	9,04	0,35	0,85	0,20
	Масло сливочное несоленое	2,83	2,83		661	1	72,5	1,4	18,71	0,03	2,05	0,04
	Масло сливочное несоленое	2,83	2,83		661	1	72,5	1,4	18,71	0,03	2,05	0,04
	Молоко 2,5%	14,12	14,12		53	3	2,5	4,7	7,48	0,42	0,35	0,66
54-4гн	Чай с сахаром и молоком			200					54,50	1,50	1,25	9,35
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	50	50		53	3	2,5	4,7	26,50	1,50	1,25	2,35
	вода	150	150		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
Итого				280					196,23	8,42	11,78	13,22
Итого									1278,01	42,22	45,66	174,32

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"			200					140,87	4,06	5,20	19,61
	Крупа рисовая	11	11		330	7	1	74	36,30	0,77	0,11	8,14
	Крупа пшённая	8,3	8,3		342	11,5	3,3	66,5	28,39	0,95	0,27	5,52
	Молоко 2,5%	76,5	76,5		53	3	2,5	4,7	40,55	2,30	1,91	3,60
	Сахар-песок	2,3	2,3		400	0	0	100	9,20	0,00	0,00	2,30
	Вода	53	53		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,8	0,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	4	4		661	1	72,5	1,4	26,44	0,04	2,90	0,06
	Кофейный напиток			200					103,56	3,90	3,24	16,20
	Коф. Напиток	5	5		239,2	6	4,8	71,2	11,96	0,30	0,24	3,56
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	120	120		53	3	2,5	4,7	63,60	3,60	3,00	5,64
	вода	100	100									
	Бутерброд с сыром			32					100,00	3,20	0,40	20,40
	Хлеб пшеничный	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	сыр	10	10									
Итого:				447					344,43	11,16	8,84	56,21

Второй завтрак

54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Итого:				230					52,00	0,26	0,17	13,81

Обед

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной			200					80,44	1,73	5,60	6,81
	Картофель	0	0		77	2	0,4	16,3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	8		41	0,9	0,2	9,6	3,28	0,07	0,02	0,77
	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,34	3,20	0,09	0,01	0,75
	Масло подсолнечное	4	4		900	0	99,9	0	36,00	0,00	4,00	0,00
	томатное пюре	1,2	1,2		80	2,5	0,3	17	0,96	0,03	0,00	0,20
	мука	2	2		350	10	1	74	7,00	0,20	0,02	1,48
	сметана	10	10		160	6,2	15	3,6	16,00	0,62	1,50	0,36
	лавровый лист	0,04	0,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Капуста	70	56		25	1,28	0,1	5,8	14,00	0,72	0,06	3,25
	бульон (вода)	160	160		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рис отварной с котлетой из			225					564,99	38,61	12,44	69,60
54-5м	Мясо куриное	63,3	56	75	190	16	14	0	106,40	8,96	7,84	0,00
	Хлеб	9,3	9,3		250	8	1	51	23,25	0,74	0,09	4,74
	Лук	12	10		40	1,1	0,1	9,34	4,00	0,11	0,01	0,93
	Молоко 2,5%	12,9	12,9		53	3	2,5	4,7	6,84	0,39	0,32	0,61
	соль поваренная	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	8,5	8,5		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	сухари панировочные	8,3	8,3		347	9,7	1,9	77,6	28,80	0,81	0,16	6,44
	Масло растительное	2,1	2,1		900	0	99,9	0	18,90	0,00	2,10	0,00
54-21г	горошница								188,40	13,80	0,96	28,44
	горох	60	60		314	23	1,6	47,4	188,40	13,80	0,96	28,44
	соль поваренная	0,4	0,4		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	вода	123,2	123,2		0	0	0	0	0,00			
54-2г	Чай с сахаром			200					28,00	0,00	0,00	7,00
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	вода	200	200		0	0	0		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
	итого			665					961,83	57,33	19,40	132,25

Полдник

	Манник			150					343,55	8,53	10,15	53,31
	Масло сливочное	4,62	4,62		662	1	72,5	1,4	30,58	0,05	3,35	0,06
	Сахар-песок	19,62	19,62		400	0	0	100	78,48	0,00	0,00	19,62
	Яйцо	26,54	23,19		167	12,7	11,5	0,7	38,73	2,95	2,67	0,16
	Манка	39,23	39,23		334	10,3	1,1	70	131,03	4,04	0,43	27,46
	кефир 2,5 "	57,69	55,62		79	2,7	2,5	10,8	43,94	1,50	1,39	6,01
	сода пищевая	0,47	0,47		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	натрий двууглекислый	2,31	2,31									
	Масло растительное	2,31	2,31		900	0	99,9	0	20,79	0,00	2,31	0,00
	снежок			100					76,50	2,70	2,50	10,80
	снежок	100	100		76,5	2,7	2,5	10,8	76,50	2,70	2,50	10,80
	Хлеб пшеничный	10	10		250	8	1	51	25,00	0,80	0,10	5,10
Итого				350					420,05	11,23	12,65	64,11
Итого									1778,31	79,99	41,05	266,39

8 день

№	Наименова	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта	Энергетиче	Химический состав, г.
---	-----------	-----------	----------	----------	--------------	------------	-----------------------

рецептуры	ние олюда				К	Б	Ж	У	ская ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
	Каша манная			200					191,76	5,74	5,25	30,22
	Манная	32	32		334	10,3	1,1	70	106,88	3,30	0,35	22,40
	Молоко 2,5%	80	80		53	3	2,5	4,7	42,40	2,40	2,00	3,76
	Сахар- песок	4	4		400	0	0	100	16,00	0,00	0,00	4,00
	соль	0,8	0,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	104	104		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	4	4		662	1	72,5	1,4	26,48	0,04	2,90	0,06
54-21г	Какао			200					111,90	4,95	3,85	14,51
	Какао	5	5		300	21	12	27,9	15,00	1,05	0,60	1,40
	Сахар- песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	130	130		53	3	2,5	4,7	68,90	3,90	3,25	6,11
	вода	80	80									
	Бутерброд с маслом			25					146,34	3,27	5,48	20,50
	Хлеб пшеничный	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	Масло сливочное несоленое	7	7		662	1	72,5	1,4	46,34	0,07	5,08	0,10
Итого:				425					450,00	13,96	14,58	65,22
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой			200					105,08	2,49	5,71	11,88
№1/2	Бульон			200					48,04	3,90	3,37	0,57
	Морковь	5	4		41	0,9	0,2	9,6	1,6	0,0	0,0	0,4

	Лук репчатый	2,38	2		40	1,1	0,1	9,34	0,8	0,0	0,0	0,2
	вода	250	250		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	соль	2	2		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Курица	28	24		190	16	14	0	45,6	3,8	3,4	0,0
	Картофель	27,2	20		77	2	0,4	16,3	15,40	0,40	0,08	3,26
	капуста	30	24		25	1,28	0,1	5,8	6,00	0,31	0,02	1,39
	Морковь	10	8		41	0,9	0,2	9,6	3,28	0,07	0,02	0,77
	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,34	3,20	0,09	0,01	0,75
	Масло подсолнечное	4	4		900	0	99,9	0	36,00	0,00	4,00	0,00
	Крупа (перловая)	8	8		315	12,5	1,1	66,9	25,20	1,00	0,09	5,35
	сметана	10	10		160	6,2	15	3,6	16,00	0,62	1,50	0,36
	лавровый лист	0,04	0,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль поваренная	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	170	170		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-2м	гуляш из говядины с гречкой			230					416,88	22,59	13,12	50,89
	говядина	83,6	74	80	127	17,9	3,7	5,3	93,98	13,25	2,74	3,92
	Мука	2,5	2,5		350	10	1	74	8,75	0,25	0,03	1,85
	томатная паста	7,3	7,3		80	2,5	0,3	17	5,84	0,18	0,02	1,24
	Лук	11,6	9,3		40	1,1	0,1	9,34	3,72	0,10	0,01	0,87
	вода	107	107		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	4,3	4,3		661	1	72,5	1,4	28,42	0,04	3,12	0,06
54-4г	гречка	69	69	150	335	12,6	3,3	62,1	231,15	8,69	2,28	42,85
	вода	102	102		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	0,5	0,5		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло сливочное несоленое	6,8	6,8		662	1	72,5	1,4	45,02	0,07	4,93	0,10

	снежок		100						76,50	2,70	2,50	10,80
	снежок	100	100		76,5	2,7	2,5	10,8	76,50	2,70	2,50	10,80
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
Итого				370					357,55	5,92	19,05	40,23
Итого									1667,76	52,33	53,45	243,74

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Для продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
54-6к	Каша пшенная вязкая молочная			200					233,46	6,79	9,00	31,35
	Крупа пшенная	38	38		342	11,5	3,3	66,5	129,96	4,37	1,25	25,27
	Соль йодированная	0,8	0,8		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	78	78		53	3	2,5	4,7	41,34	2,34	1,95	3,67
	вода	39	39		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	2,3	2,3		400	0	0	100	9,20	0,00	0,00	2,30
	Масло сливочное несоленое	8	8		662	1	72,5	1,4	52,96	0,08	5,80	0,11
	Кофейный напиток			200					103,56	3,90	3,24	16,20
	Коф. Напиток	5	5		239,2	6	4,8	71,2	11,96	0,30	0,24	3,56
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	120	120		53	3	2,5	4,7	63,60	3,60	3,00	5,64
	вода	100	100									
	Бутерброд			47					146,34	3,27	5,48	20,50
	Хлеб пшен.	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	Масло сливочное	7	7		662	1	72,5	1,4	46,34	0,07	5,08	0,10

Итого:				447					483,36	13,96	17,72	68,05
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок			60					78,37	0,38	6,10	5,57
	Морковь	45,8	36,6		41	0,9	0,2	9,6	15,01	0,33	0,07	3,51
	яблоко	20,3	18		52	0,26	0,17	11,41	9,36	0,05	0,03	2,05
	Соль йод.	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	6	6		900	0	99,9	0	54,00	0,00	5,99	0,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со			200					124,66	2,03	4,59	19,75
	Картофель	22	16		77	2	0,4	16,3	12,32	0,32	0,06	2,61
	Морковь	12,5	10		41	0,9	0,2	9,6	4,10	0,09	0,02	0,96
	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,34	3,20	0,09	0,01	0,75
	Свекла	40	32		43	1,61	0,2	9,6	13,76	0,52	0,06	3,07
	Капуста	20	16		25	1,28	0,1	5,8	4,00	0,20	0,02	0,93
	Масло растительное	4	4		662	1	72,5	1,4	26,48	0,04	2,90	0,06
	Сметана	10	10		160	6,2	15	3,6	16,00	0,62	1,50	0,36
	сахар	10	10		400	0	0	100	40,00	0,00	0,00	10,00
	томатная паста	6	6		80	2,5	0,3	17	4,80	0,15	0,02	1,02
	вода	160	160		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	0,05	0,05		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимонная кислота	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
54-27м	Рагу из курицы			150					179,83	16,50	6,01	15,05
	Картофель	92,9	68,3		77	2	0,4	16,3	52,59	1,37	0,27	11,13

	вода	36	36		0	0	0	0				
54-2г	Чай с сахаром			200					28,00	0,00	0,00	7,00
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	20	20									
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
Итого				370					364,17	19,48	27,87	27,18
Итого									1463,03	56,53	62,89	190,73

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Продукта				Энергетическая ценность,	Химический состав, г.		
					К	Б	Ж	У		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак												
54-29к	Каша вязкая из хлопьев			200					305,08	9,23	14,41	31,82
1,3	Хлопья "Геркулес"	42,9	42,9		360	12,6	3,3	62,1	154,44	5,41	1,42	26,64
	Соль йодированная	1,04	1,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	107,25	107,25		53	3	2,5	4,7	56,84	3,22	2,68	5,04
	Сахар-песок	3,25	3,25		900	0	99,9	0	29,25	0,00	3,25	0,00
	вода	52,65	52,65		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	9,75	9,75		662	6,2	72,5	1,4	64,55	0,60	7,07	0,14
54-4гн	Чай с сахаром и молоком			200					54,50	1,50	1,25	9,35
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Молоко 2,5%	50	50		53	3	2,5	4,7	26,50	1,50	1,25	2,35
	вода	150	150		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Бутерброд с маслом сл.			47					146,34	3,63	5,48	20,50
	Хлеб пшеничный	40	40		250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40
	Масло сливочное несоленое	7	7		662	6,2	72,5	1,4	46,34	0,43	5,08	0,10
Итого:				247					459,58	13,93	16,06	61,57
Второй завтрак												
54-13хн	Яблоко			100					52	0,26	0,17	13,81
	яблоко	100	100		52	0,26	0,17	13,81	52	0,26	0,17	13,81
Итого:									52,00	0,26	0,17	13,81
Обед												
54-16з-2020	Винегрет овощной			50					76,25	0,56	6,09	4,97
	Огурцы консервированные	22,5	18		12	0	0	3	2,16	0,00	0,00	0,54
	Картофель	18	13,2		77	2	0,4	16,3	10,16	0,26	0,05	2,15
	Морковь	7,5	6		41	0,9	0,2	9,6	2,46	0,05	0,01	0,58
	Свекла	11,2	9		43	1,61	0,2	9,6	3,87	0,14	0,02	0,86
	Лук	11,2	9		40	1,1	0,1	9,34	3,60	0,10	0,01	0,84
	соль	0,1	0,1									
	Масло растительное	6	6		900	0	99,9	0	54,00	0,00	5,99	0,00
54-7с	Суп картофельный с макаронами			200					113,28	0,96	3,13	7,52
№1/2	Бульон			200					48,04	3,90	3,37	0,57
	Морковь	5	4		41	0,9	0,2	9,6	1,6	0,0	0,0	0,4
	Лук репчатый	2,38	2		40	1,1	0,1	9,34	0,8	0,0	0,0	0,2
	вода	250	250		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	соль	2	2		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Курица	28	24		190	16	14	0	45,6	3,8	3,4	0,0
	Картофель	108,8	80		77	2	0,4	16,3	61,60	0,00	0,31	0,33

	Морковь	10	8		41	0,9	0,2	9,6	3,28	0,07	0,02	0,77
	макаронные изделия	8	8		340	10	10	71	27,20	0,80	0,80	5,68
	Лук репчатый	10	8		40	1,1	0,1	9,34	3,20	0,09	0,01	0,75
	Масло подсолнечное	2	2		900	0	99,9	0	18,00	0,00	2,00	0,00
	лавровый лист	0,04	0,04		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль поваренная	0,3	0,3		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон (вода)	120	120		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре с рыбными котлетами			200					297,97	15,28	12,43	28,27
54-11а	Картофель	171,4	126		77	2	0,4	16,3	97,02	2,52	0,50	20,54
	Молоко 2,5%	24	24		53	3	2,5	4,7	12,72	0,72	0,60	1,13
	0,5	0,5	0,5									
	Масло сливочное	6,8	6,8		662	1	72,5	1,4	45,02	0,07	4,93	0,10
54-3р	Рыба	54,2	48		74	15,9	0,9	0	35,52	10,80	0,60	0,00
	хлеб	11,4	11,4		250	8	1	51	28,50	0,91	0,11	5,81
	Яйцо	4	3,6						66,80	0,00	4,60	0,28
	вода	8,4	8,4		53	3	2,5	4,7	4,45	0,25	0,21	0,39
	соль	0,2	0,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	1,2	1,2		662	1	72,5	1,4	7,94	0,01	0,87	0,02
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200					86,25	0,73	0,03	20,93
	Сухофрукты	26,8	25		233	2,9	0,1	55,7	58,25	0,73	0,03	13,93
	Сахар-песок	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Вода	190	190		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	50,00	1,60	0,20	10,20
	Хлеб пшеничный	20	20	20	250	8	1	51	100,00	3,20	0,40	20,40

Итого				690					723,76	22,33	22,27	92,29
Полдник												
54-1г	Макаронны			150					244,53	6,83	9,42	31,88
	Макаронны е изделия	122,48	44,6		340	10	1	71	151,64	4,46	0,45	31,67
	Соль йодированн ая	0,5	0,5		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	98,2	98,2		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко 2,5%	24,96	24,96									
	Масло сливочное несоленое	2,6	2,6		662	1	72,5	1,4	17,21	0,03	1,89	0,04
	Яйцо	18,15	18,15		167	12,7	11,5	0,7	30,31	2,31	2,09	0,13
	Масло сливочное	3,78	3,78		662	1	72,5	1,4	25,02	0,04	2,74	0,05
	Масло растительн ое	2,26	2,26		900	0	99,9	0	20,34	0,00	2,26	0,00
54-2г	Чай с сахаром			200					28,00	0,00	0,00	7,00
	чай	1	1		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	20	20									
	сахар	7	7		400	0	0	100	28,00	0,00	0,00	7,00
	Хлеб пшеничны й	10	10	10	250	8	1	51	25,00	0,80	0,10	5,10
Итого				360					272,53	6,83	9,42	38,88
Итого									1507,86	43,35	47,92	206,55