

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **268** | **Чай с сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай  | 0,4 |
| Вода | 190 |
| Сахар | 15 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
| **337** | **Яйца варёные**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Яйца(шт) | 1 | 1 |
|  | - | 1 |

 | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 18,73 | 13,4 | 64,74 | 416,52 | 0,9 | 0,765 | 0,24 |  | 108,86 |  |  | 0,845 |

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **52** | **Щи со свежей капусты с картофелем**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Капуста белокочанная | 63,75 | 50 |
| Картофель | 38,75 | 30 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Петрушка (корень) | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 11,25 | 10 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Бульон или вода | 200 | 200 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 1,75 | 5,825 | 8,4 | 93,325 | 0,05 | 11,975 | 0,05 |  | 32,425 |  |  | 0,7 |
| **131** | **Картофельное пюре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 214,8 | 172,2 |
| Молоко | 31,4 | 30,4 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Выход | - | 200 |

 | 0,200 | 4,08 | 7,04 | 26,0 | 186,96 | 0,14 | 6,92 | 0,14 |  | 48,54 |  |  | 1,42 |
| **413** | **Сосиска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Сосиски  | 51 | 50 |
| Гарнир № 131 | - | 200 |
| Соус № 223 | - | 30 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Выход с соусом | - | 280 |

 | 1 шт | 5,5 | 12,0 | 0,8 | 133,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | **Соус томатный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Бульон мясной или вода | 27 | 27 |
| Масло сливочное | 1,29 | 1,29 |
| Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 |
| Морковь | 2,13 | 1,71 |
| Лук репчатый | 0,72 | 0,6 |
| Петрушка (корень) | - | - |
| Томат-паста | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 0,42 | 0,42 |
| Сахар | 0,3 | 0,3 |
| Выход |  | 0,030 |

 | 0,030 | 0,3 | 1,329 | 1,8 | 21,0 | 0,009 | 0,6 | 0,009 |  | 1,5 |  |  | 0,09 |
| **268** | **Чай с сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай  | 0,4 |
| Вода | 190 |
| Сахар | 15 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бананы** | 1 шт. | 0,3 | - | 8,6 | 40,0 | 0,04 | 10,0 | 0,05 |  | 8,0 |  |  | 0,6 |
|  | **Итого:** |  | 16,83 | 27,014 | 84,3 | 645,285 | 0,239 | 29,495 | 0,249 |  | 90,725 |  |  | 2,83 |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **73** | **Суп молочный с рисом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Молоко | 125 | 125 |
| Вода | 138 | 138 |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |
| Сахар | 3,125 | 3,125 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 10,0 | 11,375 | 34,875 | 280,0 | 0,013 | 1,375 | 0,375 |  | 280,625 |  |  | 0,362 |
| **4** | **Бутерброд с повидлом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Повидло | 20,2 | 20 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Хлеб | 40 | 40 |
| Выход | - | 40 |

 | 0,040 | 3,28 | 10,08 | 44,48 | 279,2 | 0,064 | 0,2 | 0,04 |  | 15,912 |  |  | 1,32 |
| **274** | **Какао с молоком**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Какао-порошок | 4 |
| Молоко | 100 |
| Вода | 115 |
| Сахар-песок | 10 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 93,0 | 0,02 | 0,52 | 0,12 |  | 110,36 |  |  | 0,88 |
|  | **Йогурт** | 0,200 | 2,5 | 2,8 | 19,6 | 437 | 0,03 | 0,6 | 0,15 |  | 124,0 |  |  | 0,1 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 24,18 | 27,755 | 141,555 | 1225,2 | 0,127 | 2,695 | 0,685 |  | 530,897 |  |  | 2,662 |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **61** | **Суп картофельный с крупой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 93,25 | 75 |
| Крупа: перловая, овсяная, пшеничная  | 5 | 5 |
| или рисовая, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» | 5 | 5 |
| или манная | 8 | 8 |
| Морковь | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 11,75 | 10 |
| Масло сливочное | 3,25 | 3,25 |
| Бульон или вода: |  |  |
| для круп пшеничной, овсяной, перловой | 180 | 180 |
| для остальных круп | 180 | 180 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 2,0 | 1,925 | 14,5 | 85,0 | 0,075 | 5,25 | 0,05 |  | 11,85 |  |  | 0,7 |
| **213**  | **Запеканка из творога с молоком сгущенным**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Творог | 158 | 158 |
| Крупа манная | 13,4 | 13,4 |
| Сахар | 13,4 | 13,4 |
| Яйца | 5,6 | 5,6 |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Ванилин | 0,02 | 0,02 |
| Сухари | 7,8 | 7,8 |
| Сметана | 7,8 | 7,8 |
| Масса готового пудинга | - | 200 |
| Сгущенное молоко | 33,6 | 33,4 |
| С молоком сгущенным | - | 220 |

 | 0,220 | 36,66 | 26,44 | 46,78 | 574,44 | 0,12 | 0,74 | 0,56 |  | 365,88 |  |  | 1,26 |
| **296** | **Киселек детский с кальцием** | 0,200 | 0,2 | 0,00 | 4,0 | 16,0 | 0,00 | 1,3 | 0,00 |  | 8,5 |  |  | 0,06 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Апельсины** | 1 шт. | 0,3 | - | 2,3 | 40,0 | 0,04 | 60,0 | 0,03 |  | 34,0 |  |  | 0,3 |
|  | **Итого:** |  | 43,96 | 29,165 | 96,38 | 851,44 | 0,235 | 67,29 | 0,64 |  | 420,23 |  |  | 2,32 |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **185** | **Каша пшенная молочная**

|  |  |
| --- | --- |
| Крупа | 40 |
| Молоко | 100,8 |
| Вода | 67,2 |
| Сахар | 10 |
| Масло сливочное | 5,6 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 7,44 | 8,8 | 35,2 | 249,6 | 0,18 | 0,54 | 0,16 |  | 129,2 |  |  | 1,18 |
| **3** | **Бутерброд с сыром**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Сыр | 23 | 22 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Хлеб | 30 | 30 |
| Выход | - | 50 |

 | 0,050 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168,0 | 0,07 | 0,09 | 0,08 |  | 153,1 |  |  | 1,04 |
| **270** | **Чай с лимоном**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай | 0,4 |
| Вода | 200 |
| Сахар | 15 |
| Лимон | 7 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |  | 2,8 |  |  | 3,1 |  |  | 0,08 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 20,04 | 13,94 | 97,9 | 594,6 | 0,25 | 3,43 | 0,24 |  | 285,3 |  |  | 2,3 |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **67** | **Суп из овощей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Капуста белокочанная | 25 | 20 |
| Картофель | 50 | 38 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Лук репчатый | 11,75 | 10 |
| Горошек зелёный консервированный | 12 | 8 |
| или фасоль овощная (лопатка) свежая | 8 | 8 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Бульон или вода | 190 | 190 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 2,0 | 4,325 | 10,825 | 91,675 | 0,075 | 9,0 | 0,075 |  | 22,375 |  |  | 0,775 |
| **223** | **Соус томатный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Бульон мясной или вода | 27 | 27 |
| Масло сливочное | 1,29 | 1,29 |
| Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 |
| Морковь | 2,13 | 1,71 |
| Лук репчатый | 0,72 | 0,6 |
| Петрушка (корень) | - | - |
| Томат-паста | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 0,42 | 0,42 |
| Сахар | 0,3 | 0,3 |
| Выход |  | 0,030 |

 | 0,030 | 0,3 | 1,329 | 1,8 | 21 | 0,009 | 0,6 | 0,009 |  | 1,5 |  |  | 0,09 |
| **92** | **Гуляш**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Говядина  | 107 | 79,5 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 9 | 7,5 |
| Томат-паста | 3 | 3 |
| Мука пшеничная | 2,25 | 2,25 |
| Масса тушеного мяса | - | 50 |

 | 0,050 | 14,6 | 14,9 | 2,35 | 202,0 | 0,04 | 0,685 | 0,04 |  | 9,82 |  |  | 2,185 |
| **165** | **Каша рассыпчатая (греча.рис.перловка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Масса каши | 142 | 142 |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Вода | 106,8 | 106,8 |
| Выход | - | 150 |

|  |  |
| --- | --- |
| Крупа | 62/64/60 |
| Жидкость | 0,100 |
| Выход | 142 |

 | 0,150 | 8,4 | 5,22 | 34,74 | 223,2 | 0,18 |  | 0,105 |  | 12,945 |  |  | 4,2 |
| **274** | **Какао с молоком**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Какао-порошок | 4 |
| Молоко | 100 |
| Вода | 115 |
| Сахар-песок | 10 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 93,0 | 0,02 | 0,52 | 0,12 |  | 110,36 |  |  | 0,62 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 33,7 | 29.274 | 92,315 | 746,085 | 0,324 | 10,805 | 0,349 |  | 157 |  |  | 7,87 |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **231** | **Блины со сметаной**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Мука пшеничная | 110 | 110 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Вода | 176 | 176 |
| Дрожжи сухие | 1,1 | 1,1 |
| Соль | 2 | 2 |
| Масса теста | - | 260 |
| Масло растительное | 5,94 | 5,94 |
| Масса готовых блинов | - | 200 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Выход со сметаной | - | 220 |

 | 0,220 | 11,88 | 16,72 | 73,48 | 497,2 | 0,132 |  | 0,066 |  | 27,104 |  |  | 1,364 |
| **268** | **Чай с сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай  | 0,4 |
| Вода | 190 |
| Сахар | 15 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
|  | **Итого:** |  | 11,98 | 16,74 | 83,38 | 532,2 | 0,132 |  | 0,066 |  | 0,26 |  |  | 1,384 |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **70** | **Уха с крупой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Горбушаили Судакили Хек | 555863 | 38,2538,2536,75 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Крупа перловая | 8,25 | 8,25 |
| Лук репчатый | 23,25 | 20 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Бульон или вода | 212,5 | 212,5 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 8,75 | 4,325 | 15,325 | 136,675 | 0,075 | 1,25 | 0,075 |  | 14,325 |  |  | 0,75 |
| **270** | **Чай с лимоном**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай | 0,4 |
| Вода | 200 |
| Сахар | 15 |
| Лимон | 7 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |  | 2,8 |  |  | 3,1 |  |  | 0,08 |
| **40** | **Винегрет овощной**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 27,5 | 20 |
| Свекла | 19 | 15 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Огурцы солёные | 27,5 | 15 |
| Капуста квашеная | 20 | 15 |
| Лук репчатый | 17,5 | 15 |
| Масло растительное | 2,5 | 2,5 |
| Кислота лимонная | 0,3 | 0,3 |
| Вода питьевая | 8 | 8 |
| Сахар | 0,5 | 0,5 |
| Соль | 0,3 | 0,3 |
| Выход | - | 100 |

 | 0,100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 0,03 | 5,18 | 0,03 |  | 23,23 |  |  | 0,68 |
| **98** | **Жаркое по-домашнему**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Говядина | 86 | 78 |
| Картофель | 214 | 160 |
| Лук репчатый | 18,325 | 15 |
| Масло растительное | 5,825 | 5,825 |
| Томат-паста | 4 | 4 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 18,75 | 20,1675 | 20,3325 | 338,325 | 0,0075 | 1,6 | 0,005 |  | 7,9675 |  |  | 0,35 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 33,8 | 27,6325 | 81,9575 | 707,0 | 0,1125 | 10,83 | 0,11 |  | 48,6225 |  |  | 1,86 |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **174** | **Каша овсяная«Геркулес» молочная вязкая**

|  |  |
| --- | --- |
| Крупа | 44 |
| Молоко | 0,16 |
| Вода | 66,4 |
| Масло сливочное | 5 |
| Сахар | 10 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264,0 | 0,2 | 0,5 | 0,18 |  | 137,34 |  |  | 1,66 |
| **272** | **Кофейный напиток на молоке**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Кофейный напиток | 2,4 |
| Вода | 110 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 100 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94,0 | 0,03 | 0,52 | 1,2 |  | 105,86 |  |  | 0,1 |
| **3** | **Бутерброд с сыром**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Сыр | 23 | 22 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Выход | - | 50 |

 | 0,050 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168,0 | 0,07 | 0,09 | 0,08 |  | 153,1 |  |  | 1,04 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 23,46 | 17,74 | 103,0 | 662,0 | 0,3 | 1,11 | 1,46 |  | 396,3 |  |  | 2,8 |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **59** | **Суп картофельный с макаронными изделиями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 93,25 | 75 |
| Макароны | 10 | 10 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Лук репчатый | 11,75 | 10 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Бульон или вода | 190 | 190 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 2,675 | 2,5 | 18,825 | 111,675 | 0,075 | 6,6 | 0,05 |  | 13,7 |  |  | 0,875 |
| **99** | **Котлеты, биточки, шницели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Говядина | 80 | 59,36 |
| Хлеб пшеничный | 14,64 | 14,64 |
| Молоко или вода | 19,3612,16 | 19,3612,16 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Выход | - | 80 |

 | 0,080 | 14,4 | 11,664 | 11,6 | 210 | 0,064 | 0,896 | 0,104 |  | 26,128 |  |  | 1,032 |
| **144** | **Рагу овощное**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Капуста белокочанная свежая | 52,2 | 41,8 |
| Картофель | 73 | 58,2 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Морковь | 20 | 20 |
| Лук репчатый | 25,2 | 20,8 |
| Выход | - | 200 |

 | 0,200 | 3,74 | 9,66 | 21,48 | 188,7 | 0,12 | 14,56 | 0,1 |  | 51,7 |  |  | 1,58 |
| **223** | **Соус томатный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Бульон мясной или вода | 27 | 27 |
| Масло сливочное | 1,29 | 1,29 |
| Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 |
| Морковь | 2,13 | 1,71 |
| Лук репчатый | 0,72 | 0,6 |
| Петрушка (корень) | - | - |
| Томат-паста | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 0,42 | 0,42 |
| Сахар | 0,3 | 0,3 |
| Выход |  | 0,030 |

 | 0,030 | 0,3 | 1,329 | 1,8 | 21 | 0,009 | 0,6 | 0,009 |  | 1,5 |  |  | 0,09 |
| **286** | **Напиток из шиповника**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Плоды шиповника сушеные | 20 |
| Сахар | 20 |
| Вода | 200 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111 |  | 80,0 | 0,06 |  | 11,1 |  |  | 0,56 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 26,515 | 26,253 | 109,505 | 778,375 | 0,268 | 102,656 | 0,323 |  | 104,128 |  |  | 4,137 |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **175** | **Каша гречневая молочная вязкая**

|  |  |
| --- | --- |
| Крупа | 50,4 |
| Молоко | 0,16 |
| Вода | 64 |
| Сахар | 10 |
| Масло сливочное | 10 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 9,04 | 8,96 | 37,04 | 266,4 | 0,22 | 0,5 | 0,22 |  | 122,54 |  |  | 3,42 |
| **99** | **Колбаса (порциями)**

|  |  |
| --- | --- |
| Колбаса | 50 |
| Выход | 50 |

 | 0,050 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 258 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **268** | **Чай с сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай  | 0,4 |
| Вода | 190 |
| Сахар | 15 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 26,74 | 31,98 | 77,24 | 695,4 | 0,22 | 0,5 | 0,22 |  | 0,26 |  |  | 3,44 |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **54** | **Борщ с капустой и картофелем**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Свекла | 50 | 40 |
| Капуста свежая или квашеная | 25 | 20 |
| Картофель | 25 | 20 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томат-паста | 3 | 3 |
| Масло сливочное или растительное | 5 | 5 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Лимонная кислота | 0,25 | 0,25 |
| Бульон или вода | 200 | 200 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 2,325 | 8,25 | 13,575 | 137,5 | 0,05 | 8,175 | 0,075 |  | 50,6 |  |  | 1,15 |
| **112** | **Запеканка или рулет картофельный с мясом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Говядина (котлетное мясо) | 86 | 64 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Картофель | 248 | 185 |
| Лук репчатый | 18,6 | 16 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Сухари | 4,6 | 4,6 |
| Выход | - | 200 |

 | 0,200 | 21,6 | 24,86 | 30,26 | 433,34 | 0,2 | 13,96 | 0,2 |  | 29,94 |  |  | 3,98 |
| **639** | **Компот из смеси сухофруктов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Сухофрукты (ассорти) | 20 | 20 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 |
| Вода | 200 | 200 |
| Выход | - | 200 |

 | 0,200 | 1,0 | 0,06 | 27,5 | 110,0 |  | 0,32 | 0,02 |  | 28,7 |  |  | 0,62 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 29,725 | 33,97 | 100,135 | 816,84 | 0,25 | 22,455 | 0,295 |  | 109,24 |  |  | 5,75 |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **75** | **Суп молочный с макаронными изделиями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Молоко | 125 | 125 |
| Вода | 105 | 105 |
| Вермишель | 20 | 20 |
| Масло сливочное | 1,75 | 1,75 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 5,5 | 5,175 | 19,825 | 148,325 | 0,075 | 0,625 | 0,15 |  | 135,6 |  |  | 0,4 |
| **268** | **Чай с сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай  | 0,4 |
| Вода | 190 |
| Сахар | 10 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
| **3** | **Бутерброд с сыром**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Сыр | 23 | 22 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Хлеб | 50 | 50 |
| Выход | - | 50 |

 | 0,050 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168,0 | 0,07 | 0,09 | 0,08 |  | 153,1 |  |  | 1,04 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 18,0 | 10,295 | 82,225 | 487,325 | 0,145 | 1,525 | 0,23 |  | 288,96 |  |  | 1,46 |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее–зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **63** | **Суп картофельный с бобовыми и гренками**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 62,5 | 50 |
| Фасоль или горох | 20 | 20 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Морковь | 16,75 | 13,25 |
| Масло сливочное или растительное | 5 | 5 |
| Бульон или вода | 180 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 8,0 | 4,425 | 31,825 | 201,675 | 0,15 | 4,325 | 0,05 |  | 30,45 |  |  | 2,15 |
| **268** | **Запеканка творожная с морковью**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Творог полужирный 9% | 112 | 110 |
| Яйца | 10 | 10 |
| Молоко пастеризованное 3,2 % | 36 | 36 |
| Крупа манная | 12 | 12 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Соль | 0,5 | 0,5 |
| Морковь  | 60 | 48 |
| Масса моркови припущенной | - | 44 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Сметана 10% | 6 | 6 |
| Выход | - | 200 |

 | 0,200 | 22,6 | 19,8 | 30,4 | 201,04 | 0,1 | 1,9 | 0,26 |  | 197,46 |  |  | 1,32 |
| **385** | **Соус молочный сладкий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
|  | - | 40 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **286** | **Напиток из шиповника**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Плоды шиповника сушеные | 20 |
| Сахар | 20 |
| Вода | 200 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111,0 |  | 80,0 | 0,06 |  | 11,1 |  |  | 0,88 |
| **20** | **Салат Здоровье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Капуста белокочанная свежая | 70 | 56 |
| Огурцы свежие | 30,6 | 30 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Выход | - | 100 |

 | 0,100 | 2,0 | 4,6 | 7,1 | 77,0 | 0,05 | 3,75 | 0,05 |  | 23,23 |  |  | 0,73 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Груша** | 1 шт. | 2,1 | 0,2 | 12,0 | 40,0 | 0,02 | 5,0 | 0,03 |  | 19,0 |  |  | 2,3 |
|  | **Итого:** |  | 40,1 | 30,125 | 137,125 | 766,715 | 0,32 | 94,975 | 0,45 |  | 281,24 |  |  | 7,38 |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **173** | **Каша рисовая молочная**

|  |  |
| --- | --- |
| Крупа | 44 |
| Молоко | 16,4 |
| Сахар | 10 |
| Масло сливочное | 5,6 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 7,76 | 10,0 | 43,52 | 296,0 | 0,08 | 0,86 | 0,24 |  | 195,16 |  |  | 0,62 |
| **337** | **Яйца варёные**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Яйца(шт) | 1 | 1 |
|  | - | 1 |

 | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Какао с молоком**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Какао-порошок | 4 |
| Молоко | 100 |
| Вода | 115 |
| Сахар-песок | 15 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 93,0 | 0,02 | 0,52 | 0,12 |  | 110,36 |  |  | 0,88 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 21,26 | 18,1 | 86,42 | 588,0 | 0,1 | 1,38 | 0,36 |  | 305,52 |  |  | 1,5 |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **61** | **Суп картофельный с крупой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Крупа:рисовая,пшено,пшеничная,ячневая | 5 | 5 |
| Картофель | 93,25 | 75 |
| Морковь | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 11,75 | 10 |
|  |  |  |
| Масло сливочное или растительное | 5 | 5 |
| Бульон или вода | 190 | 190 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 2,0 | 4,325 | 10,825 | 91,675 | 0,075 | 9,0 | 0,075 |  | 22,375 |  |  | 0,775 |
| **202** | **Макароны отварные**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Макаронные изделия | 52,8 | 52,8 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Выход | - | 150 |

 | 0,150 | 5,475 | 4,17 | 33,255 | 196,305 | 0,06 |  | 0,015 |  | 9,315 |  |  | 0,735 |
| **105** | **Тефтели из говядины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Говядина | 86,7 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 14,2 | 14,2 |
| Молоко или вода | 7 | 7 |
| Лук репчатый | 41,7 | 35 |
| Мука пшеничная в.с | 6,7 | 6,7 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход | - | 100 |

 | 0,100 | 14,17 | 22,83 | 19,08 | 338,33 | 0,07 | 2,42 | 0,13 |  | 37,44 |  |  | 1,43 |
| **223** | **Соус томатный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Бульон или вода | 27 | 27 |
| Масло сливочное | 1,29 | 1,29 |
| Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 |
| Морковь | 2,13 | 1,71 |
| Лук репчатый | 0,72 | 0,6 |
| Томат-паста | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 0,42 | 0,42 |
| Сахар | 0,3 | 0,3 |
| Выход |  | 0,030 |

 | 0,030 | 0,3 | 1,329 | 1,8 | 21 | 0,009 | 0,6 | 0,009 |  | 1,5 |  |  | 0,09 |
| **259** | **Булочка «Веснушка»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Расход сырья |
| Мука пшеничная  | 50,4 |
| Сахар | 5,04 |
| Масло сливочное | 3 |
| Меланж | 2 |
| Соль | 0,56 |
| Дрожжи | 1,96 |
| Изюм | 8 |
| Выход | 70 |

 | 0,070 | 5,46 | 3,78 | 37,52 | 208,6 | 0,056 |  | 0,028 |  | 11,312 |  |  | 0,63 |
| **284** | **Напиток витаминизированный** **ВитаЛайт НК** | 0,200 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 16,0 | 0,04 | 28,0 |  |  | 250,0 |  |  | 0,08 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоки** | 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,0 | 0,02 |  | 15,0 |  |  | 2,2 |
|  | **Итого:** |  | 32,605 | 37,634 | 145,18 | 1051,91 | 0,34 | 50,02 | 0,277 |  | 346,942 |  |  | 5,31 |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **209** | **Омлет натуральный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Яйца | 89,7 | 89,7 |
| Молоко | 32,2 | 32,2 |
| Вода | 32,2 | 32,2 |
| Масса омлетной смеси |  | 122,705 |
| Масло сливочное | 7,705 | 7,705 |
| Выход |  | 115 |

 | 0,115 | 10,2 | 14,95 | 1,759 | 182,47 | 0,023 | 0,023 | 0,23 |  | 60,973 |  |  | 1,495 |
| **16** | **Манник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Манка | 75 | 75 |
| Мука | 10 | 10 |
| Яйцо | 1/3 шт | 1/3 шт |
| Сахар | 19 | 19 |
| Кефир | 56 | 56 |
| Масло сливочное | 19 | 19 |
| Сода | 0,1 | 0,1 |
| Выход | - | 150 |

 | 0,150 | 40,6 | 12,28 | 41,53 | 439 | 0,105 | 0,15 | 0,15 |  | 78,45 |  |  | 1,65 |
| **268** | **Чай с сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай | 0,4 |
| Вода | 190 |
| Сахар | 15 |
| Выход: с сахаром | 200/15 |

 | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 55,7 | 28,05 | 81,989 | 792,47 | 0,128 | 0,173 | 0,38 |  | 139,683 |  |  | 3,165 |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее–зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **56** | **Рассольник Ленинградский**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 93,25 | 75 |
| Крупа перловая | 5 | 5 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Лук репчатый | 6,75 | 5 |
| Огурцы солёные | 17 | 15 |
| Масло сливочное или растительное | 5 | 5 |
| Бульон или вода | 190 | 190 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 2,175 | 5,325 | 15,425 | 120,0 | 0,075 | 6,7 | 0,05 |  | 15,575 |  |  | 0,85 |
| **131** | **Картофельное пюре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 214,8 | 172,2 |
| Молоко | 31,4 | 30,4 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |
| Выход | - | 200 |

 | 0,200 | 4,08 | 7,04 | 26,0 | 186,96 | 0,14 | 6,92 | 1,14 |  | 48,54 |  |  | 1,42 |
| **80** | **Рыба «Аппетитная»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Горбуша илиХек илиМинтай | 71,79081,7 | 39,739,737,7 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Капуста белокочанная | 55 | 44,3 |
| Масло сливочное | 2,7 | 2,7 |
| Лук репчатый | 23,7 | 20 |
| Масло растительное | 4,2 | 4,2 |
| Сыр Голландский | 1,7 | 1,7 |
| Яйцо | 1,7 | 1,7 |
| Выход | - | 100 |

 | 0,100 | 9,8 | 11,57 | 6,73 | 170,67 | 0,08 | 8,01 | 0,09 |  | 57,15 |  |  | 0,73 |
|  | **Соус сметанный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Сметана | 8,3 | 8,3 |
| Масло сливочное | 2,5 | 2,5 |
| Мука пшеничная | 2,7 | 2,7 |
| Вода | 25 | 25 |
| Выход | - | 30 |

 | 0,030 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **268** | **Чай с сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай | 0,4 |
| Вода | 190 |
| Сахар | 15 |
| Выход: с сахаром | 200/15 |

 | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **736** | **Крендель**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Расход сырья |
| Мука пшеничная  | 48 |
| Сахар | 2 |
| Маргарин | 1,7 |
| Меланж | 2 |
| Соль | 0,58 |
| Дрожжи | 1,1 |
| Вода | 15 |
| Выход | 58 |

 | 0,075 | 5,31 | 9,85 | 41,8 | 277,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 26,265 | 34,605 | 128,655 | 925,63 | 0,295 | 21,63 | 1,28 |  | 121,525 |  |  | 3,02 |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **236** | **Оладьи с молоком сгущенным**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Мука пшеничная | 72 | 72 |
| Яйца | 4,05 | 4,05 |
| Молоко или вода | 72 | 72 |
| Дрожжи  | 0,6 | 0,6 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль | 0,75 | 0,75 |
| Масло растительное | 9 | 9 |
| Молоко сгущенное | 40 | 40 |
| Выход | - | 150 |

 | 0,150 | 15,195 | 15,495 | 90,6 | 561,0 | 0,21 | 1,545 | 0,375 |  | 261,66 |  |  | 1,38 |
| **270** | **Чай с лимоном**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Чай | 0,4 |
| Вода | 200 |
| Сахар | 15 |
| Лимон | 7 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |  | 2,8 |  |  | 3,1 |  |  | 0,08 |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 20,195 | 16,335 | 129,6 | 738,0 | 0,21 | 4,345 | 0,375 |  | 264,76 |  |  | 1,46 |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **61** | **Суп картофельный с крупой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Крупа:пшеничная,ячневая | 12 | 12 |
| Лук репчатый | 11,75 | 10 |
| Морковь | 13 | 10 |
| Картофель | 93 | 75 |
| Масло сливочное или растительное | 5 | 5 |
| Вода или бульон | 190 | 190 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Выход | - | 250 |

 | 0,250 | 2,0 | 4,325 | 10,825 | 91,675 | 0,075 | 9,0 | 0,075 |  | 22,375 |  |  | 0,775 |
| **122** | **Плов из курицы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Курица | 110 | 96,6 |
| Масло растительное | 3,6 | 3,6 |
| Лук репчатый | 12,6 | 6,6 |
| Морковь | 13,4 | 10,6 |
| Томат-паста | 2,6 | 2,6 |
| Крупа рисовая | 46,6 | 46,6 |
| Масло растительное | 5,4 | 5,4 |
| Выход | - | 200 |

 | 0,200 | 24,5 | 27,0 | 44,2 | 522,0 | 0,1 | 1,9 | 0,2 |  | 30,8 |  |  | 2,6 |
| **286** | **Напиток из шиповника**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нетто |
| Плоды шиповника сушеные | 20 |
| Сахар | 20 |
| Вода | 200 |
| Выход | 200 |

 | 0,200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111,0 |  | 80,0 | 0,06 |  | 11,1 |  |  | 0,56 |
| **38** | **Салат Степной**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Картофель | 28 | 22 |
| Морковь | 24 | 19 |
| Огурцы соленые | 31 | 16 |
| Лук репчатый | 20 | 18 |
| Горошек зеленый консервированный | 17 | 11 |
| Выход | - | 100 |

 | 0,100 | 1,5 | 3,5 | 6,8 | 65,0 | 0,05 | 2,5 | 0,03 |  | 15,1 |  |  | 0,4 |
|  | **Заправка для салатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Брутто | Нетто |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Лимонная кислота | 0,34 | 0,34 |
| Сахар | 0,8 | 0,8 |
| Вода | 10 | 10 |
| Соль | 0,3 | 0,3 |
| Выход | - | 15 |

 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 33,4 | 35,925 | 117,625 | 925,675 | 0,225 | 93,4 | 0,365 |  | 79,375 |  |  | 4,335 |