**\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| **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 | 93,54 | 416,52 | 0,23 | 1,795 | 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 | 51 | 40 | | Картофель | 31 | 24 | | Морковь | 10 | 8 | | Лук репчатый | 9 | 8 | | Масло сливочное | 4 | 4 | | Бульон или вода | 144 | 144 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,4 | 4,66 | | 6,72 | 74,66 | 0,04 | 9,58 | 0,04 |  | 25,94 | |  | |  | 0,56 | |
| **131** | **Картофельное пюре**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 161,1 | 129,1 | | Молоко | 23,55 | 22,8 | | Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | | Выход | - | 150 | | 0,150 | 3,06 | 5,28 | | 19,5 | 140,22 | 0,105 | 5,19 | 0,105 |  | 36,405 | |  | |  | 1,065 | |
| **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 | 10 | | 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:** |  | 15,46 | | 24,089 | 76,12 | 579,88 | 0,194 | 25,37 | 0,204 |  | 72,105 | |  | |  | 2,335 | |

**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 | 120 | 120 | | Крупа рисовая | 12 | 12 | | Масло сливочное | 2 | 2 | | Сахар | 2,5 | 2,5 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 8,0 | 9,1 | | 27,9 | 224,0 | 0,011 | 1,1 | 0,3 |  | 224,5 | |  | |  | 0,29 | |
| **4** | **Бутерброд с повидлом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Повидло | 20,2 | 20 | | Масло сливочное | 12 | 12 | | 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:** |  | 22,18 | | 25,48 | 134,58 | 1169,2 | 0,125 | 2,42 | 0,61 |  | 474,772 | |  | |  | 2,59 | |

**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 | 74,6 | 60 | | Крупа: перловая, овсяная, пшеничная | 4 | 4 | | или рисовая, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» | 4 | 4 | | или манная | 6,4 | 6,4 | | Морковь | 10,4 | 8 | | Лук репчатый | 9,4 | 8 | | Масло сливочное | 2,6 | 2,6 | | Бульон или вода: |  |  | | для круп пшеничной, овсяной, перловой | 144 | 144 | | для остальных круп | 144 | 144 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,6 | 1,54 | 11,6 | 68,0 | 0,06 | 4,2 | 0,04 |  | 9,48 | |  | |  | 0,56 | |
| **213** | **Запеканка из творога с молоком сгущенным**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Творог | 121,29 | 121,29 | | Крупа манная | 8,71 | 8,71 | | Сахар | 8,71 | 8,71 | | Яйца | 3,64 | 3,64 | | Масло сливочное | 5,07 | 5,07 | | Сухари | 5,07 | 5,07 | | Сметана | 5,07 | 5,07 | | Масса готового пудинга | - | 150 | | Сгущенное молоко | 21,84 | 21,71 | | С молоком сгущенным | - | 130 | | 0,150 | 23,829 | 17,186 | 30,407 | 373,386 | 0,078 | 0,481 | 0,364 |  | 237,822 | |  | |  | 0,819 | |
| **296** | **Киселек +** | 0,200 | 0,2 | 0,00 | 4,0 | 16,0 | 0,00 | 1,3 | 0,00 |  | 8,5 | |  | |  | 0,7 | |
|  | **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:** |  | 30,729 | 19,526 | 77,107 | 633,386 | 0,178 | 65,981 | 0,434 |  | 289,802 | |  | |  | 2,379 | |

**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 | 4,8 | | 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 | 50 | 50 | | 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 | 10 | | 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 | 20 | 16 | | Картофель | 53,6 | 40 | | Морковь | 10 | 8 | | Лук репчатый | 9,4 | 8 | | Горошек зелёный консервированный | 4 | 4 | | или фасоль овощная (лопатка) свежая | 4 | 4 | | Масло сливочное | 4 | 4 | | Бульон или вода | 152 | 152 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,6 | 3,46 | 8,66 | 73,34 | 0,06 | 7,2 | | 0,06 | |  | | 17,9 |  | |  | 0,62 | |
| **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 | 77 | 69,5 | | Масло растительное | 4 | 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.перловая крупы**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Масса каши | 100 | 100 | | Масло сливочное | 2,8 | 2,8 | | Вода | 71,2 | 71,2 | | Выход | - | 150 |  |  |  | | --- | --- | | Крупа | 47/64/60 | | Жидкость | 0,100 | | Выход | 150 | | 0,150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,805 | 0,21 |  | | 0,105 | |  | | 14,235 |  | |  | 4,545 | |
| **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 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 33,63 | 28,619 | 100,41 | 789,145 | 0,339 | 9,005 | | 0,334 | |  | | 153,815 |  | |  | 8,32 | |

**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 | 85 | 85 | | Сахар | 3,4 | 3,4 | | Вода | 136 | 136 | | Дрожжи сухие | 0,85 | 0,85 | | Соль | 1,7 | 1,7 | | Масса теста | - | 221 | | Масло растительное | 4,59 | 4,59 | | Масса готовых блинов | - | 150 | | Сметана | 20 | 20 | | Выход со сметаной | - | 170 | | 0,170 | 9,8 | 12,92 | 56,78 | 384,2 | 0,102 |  | 0,051 |  | 20,944 | |  | |  | 1,054 | |
| **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 | |
|  | **Итого:** |  | 9,1 | 12,94 | 66,68 | 419,2 | 0,102 |  | 0,051 |  | 21,204 | |  | |  | 1,074 | |

**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 | | Горбуша  или Судак  или Хек | 44  46,4  50,4 | 30,6  30,6  30,6 | | Картофель | 106 | 80 | | Крупа перловая | 6,6 | 6,6 | | Лук репчатый | 18,6 | 16 | | Масло сливочное | 2 | 2 | | Бульон или вода | 170 | 170 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 7,0 | 3,46 | 12,26 | 109,34 | 0,06 | 1,0 | | 0,06 | |  | | 11,46 | |  | |  | 0,6 | |
| **270** | **Чай с лимоном**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 200 | | Сахар | 10 | | 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 | 22 | 22 | | Свекла | 15,2 | 15,2 | | Морковь | 10,8 | 10,8 | | Огурцы солёные | 22 | 22 | | Капуста квашеная | 16 | 16 | | Лук репчатый | 14 | 14 | | Масло растительное | 2 | 2 | | Кислота лимонная | 0,24 | 0,24 | | Вода питьевая | 0,4 | 0,4 | | Сахар | 0,4 | 0,4 | | Соль | 0,24 | 0,24 | | Выход | - | 70 | | 0,80 | 0,91 | 1,61 | 5,11 | 38,5 | 0,021 | 3,626 | | 0,021 | |  | | 16,261 | |  | |  | 0,476 | |
| **98** | **Жаркое по-домашнему**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина | 77 | 77 | | Картофель | 171 | 171 | | Лук репчатый | 14,66 | 12 | | Масло растительное | 4,66 | 4,66 | | Томат-паста | 2,66 | 2,66 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 15,0 | 16,134 | 16,266 | 270,66 | 0,006 | 1,28 | | 0,004 | |  | | 6,374 | |  | |  | 0,28 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 27,91 | 22,044 | 72,636 | 595,5 | 0,087 | 8,706 | | 0,085 | |  | | 37,195 | |  | |  | 1,436 | |

**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 | 74,6 | 60 | | Макароны | 8 | 8 | | Морковь | 10 | 8 | | Лук репчатый | 9,4 | 8 | | Масло сливочное | 2 | 2 | | Бульон или вода | 152 | 152 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 2,14 | 2,0 | 15,06 | 89,34 | 0,06 | 5,28 | | 0,04 | |  | | 10,96 | |  | |  | 0,7 | |
| **99** | **Котлеты, биточки, шницели**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина | 50 | 37,1 | | Хлеб пшеничный | 9,15 | 9,15 | | Молоко или вода | 12,1  7,6 | 12,1  7,6 | | Сухари | 5 | 5 | | Масло растительное | 3 | 3 | | Выход | - | 50 | | 0,080 | 9,15 | 9,94 | 6,49 | 155,61 | 0,08 | 0,12 | | 0,065 | |  | | 34,8 | |  | |  | 1,2 | |
| **144** | **Рагу овощное**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Капуста белокочанная свежая | 33,93 | 27,17 | | Картофель | 47,45 | 37,83 | | Масло растительное | 4 | 4 | | Морковь | 2,5 | 2 | | Лук репчатый | 16,38 | 13,52 | | Выход | - | 130 | | 0,130 | 2,431 | 6,279 | 13,962 | 122,655 | 0,078 | 9,464 | | 0,065 | |  | | 33,605 | |  | |  | 1,027 | |
| **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:** |  | 19,271 | 17,908 | 93,872 | 611,245 | 0,187 | 95,904 | | 0,239 | |  | | 73,495 | |  | |  | 3,022 | |

**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 | 4,8 | | 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 | 10 | | 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 | 40 | 32 | | Капуста свежая или квашеная | 20 | 16 | | Картофель | 20 | 16 | | Морковь | 10 | 8 | | Лук репчатый | 10 | 8 | | Томат-паста | 2,4 | 2,4 | | Масло сливочное или растительное | 4 | 4 | | Сахар | 2,4 | 2,4 | | Лимонная кислота | 0,2 | 0,2 | | Бульон или вода | 150 | 150 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,86 | 6,6 | 10,86 | 110,0 | 0,04 | 6,54 | | 0,06 | |  | | 40,48 | |  | |  | 0,92 | |
| **112** | **Запеканка или рулет картофельный с мясом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина (котлетное мясо) | 77 | 77 | | Масло растительное | 4 | 4 | | Картофель | 171 | 171 | | 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:** |  | 29,26 | 32,32 | 97,42 | 789,34 | 0,24 | 20,82 | | 0,28 | |  | | 99,12 | |  | |  | 5,52 | |

**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 | 100 | 100 | | Вода | 70 | 70 | | Вермишель | 16 | 16 | | Масло сливочное | 1,4 | 1,4 | | Сахар | 1,3 | 1,3 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 4,4 | 4,14 | | 15,86 | 118,66 | 0,06 | 0,5 | 0,12 |  | 108,48 | |  | |  | 0,32 | |
| **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 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 16,9 | | 9,26 | 78,26 | 457,66 | 0,13 | 0,59 | 0,2 |  | 261,84 | |  | |  | 1,38 | |

**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 | 50 | 40 | | Фасоль или горох | 16 | 16 | | Лук репчатый | 10 | 8 | | Морковь | 13,4 | 10,6 | | Масло сливочноеили растительное | 4 | 4 | | Бульон или вода | 144 | 144 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 6,4 | 3,54 | 25,46 | 161,34 | 0,12 | 3,46 | | 0,04 | |  | | 24,36 | |  | |  | 1,72 | |
| **268** | **Запеканка творожная с морковью**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Крупа манная | 9 | 9 | | Яйца | 7,5 | 7,5 | | Творог полужирный | 84 | 82,5 | | Молоко пастеризованное 3,2 % | 27 | 27 | | Сахар-песок | 9 | 9 | | Соль | 0,375 | 0,375 | | Морковь | 45 | 36 | | Масса моркови припущенной | - | 33 | | Масло сливочное | 4,5 | 4,5 | | Сметана 10 % | 4,5 | 4,5 | | Масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | Выход | - | 150 | | 0,150 | 16,95 | 14,85 | 22,8 | 150,78 | 0,075 | 1,425 | | 0,195 | |  | | 148,095 | |  | |  | 0,99 | |
| **385** | **Соус молочный сладкий**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | |  | - | 30 | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **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 | |
| **20** | **Салат Здоровье**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Капуста белокочанная свежая | 56 | 56 | | Огурцы свежие | 24,4 | 24,4 | | Сахар | 4 | 4 | | Масло растительное | 8 | 8 | | Выход | - | 80 | | 0,80 | 1,4 | 3,22 | 4,97 | 53,9 | 0,035 | 2,625 | | 0,035 | |  | | 16,261 | |  | |  | 0,511 | |
|  | **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:** |  | 32,25 | 22,91 | 210,03 | 652,24 | 0,25 | 92.51 | | 0,36 | |  | | 218,816 | |  | |  | 6,081 | |

**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 | 0,16 | | 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 | 10 | | 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 | | Крупы:рисовая,пшено,пшеничная,ячневая | 4 | 4 | | Картофель | 74,6 | 60 | | Морковь | 10 | 8 | | Лук репчатый | 9,4 | 8 | |  |  |  | | Масло сливочное или растительное | 4 | 4 | | Бульон или вода | 140 | 140 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,6 | 3,46 | 8,66 | 73,34 | 0,06 | 7,2 | | 0,06 | |  | | 17,9 | |  | |  | 0,62 | |
| **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(котлетное мясо) | 69,36 | - | | Хлеб пшеничный | 11,36 | 11,36 | | Молоко или вода | 5 | 5 | | Лук репчатый | 33,36 | 28 | | Мука пшеничная | 5,36 | 5,36 | | Масло растительное | 4 | 4 | | Выход | - | 80 | | 0,080 | 11,336 | 18,264 | 15,264 | 270,664 | 0,056 | 1,936 | | 0,104 | |  | | 29,952 | |  | |  | 1,144 | |
| **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 | |  | |  | 0,00 | |
|  | **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:** |  | 29,371 | 32,203 | 139,199 | 965,909 | 0,311 | 47,736 | | 0,236 | |  | | 334,979 | |  | |  | 5,419 | |

**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 | | 0,150 | 11,7 | 13,59 | | 4,81 | 187,4 | 0,06 | 0,027 | 0,45 |  | 151,23 | |  | |  | 1,98 | |
| **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 | 10 | | 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 | 74,6 | 60 | | Крупа перловая | 4 | 4 | | Морковь | 10 | 8 | | Лук репчатый | 5,4 | 4 | | Огурцы солёные | 21,4 | 12 | | Масло сливочное или растительное | 4 | 4 | | Бульон или вода | 152 | 152 | | Сметана | 8 | 8 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,74 | 4,26 | 12,34 | 96,0 | 0,06 | 5,36 | | 0,04 | |  | | 12,46 | |  | |  | 0,68 | |
| **131** | **Картофельное пюре**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 161,1 | 129,15 | | Молоко | 23,55 | 22,8 | | Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | | Выход | - | 150 | | 0,150 | 3,06 | 5,28 | 19,5 | 140,22 | 0,105 | 5,19 | | 0,105 | |  | | 36,405 | |  | |  | 1,065 | |
| **80** | **Рыба «Аппетитная»**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Горбуша или  Хек или  Минтай | 35,85  45  40,85 | 19,85  19,85  18,85 | | Мука пшеничная | 1 | 1 | | Масло растительное | 1 | 1 | | Капуста белокочанная | 27,5 | 22,15 | | Масло сливочное | 1,35 | 1,35 | | Лук репчатый | 11,85 | 10 | | Масло растительное | 2,1 | 2,1 | | Сыр Голландский | 0,85 | 0,85 | | Яйцо | 0,85 | 0,85 | | Выход | - | 100 | | 0,50 | 4,9 | 5,785 | 3,365 | 85,335 | 0,04 | 4,005 | | 0,045 | |  | | 28,575 | |  | |  | 0,365 | |
|  | **Соус сметанный**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Сметана | 4,15 | 4,15 | | Масло сливочное | 1,35 | 1,35 | | Мука пшеничная | 1,35 | 1,35 | | Вода | 12,5 | 12,5 | | Выход | - | 30 | | 0,030 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 10 | | 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:** |  | 19,91 | 25,995 | 115,705 | 769,555 | 0,205 | 14,555 | | 0,19 | |  | | 77,7 | |  | |  | 2,13 | |

**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 | 56 | 56 | | Яйца | 2,7 | 2,7 | | Молоко или вода | 56 | 56 | | Дрожжи | 0,4 | 0,4 | | Сахар | 2 | 2 | | Соль | 0,5 | 0,5 | | Масло растительное | 6 | 6 | | Молоко сгущенное | 33,3 | 33,3 | | Выход | - | 100 | | 0,100 | 10,13 | 10,33 | | 60,4 | 374,0 | 0,14 | 1,03 | 0,25 |  | 174,44 | |  | |  | 0,92 | |
| **270** | **Чай с лимоном**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 200 | | Сахар | 10 | | 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:** |  | 15,13 | | 11,17 | 99,4 | 551,0 | 0,14 | 3,83 | 0,25 |  | 177,54 | |  | |  | 1,0 | |

**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 | 9,4 | 8 | | Морковь | 13 | 10 | | Картофель | 74 | 60 | | Масло слив.растительное | 4 | 4 | | Вода или бульон | 140 | 140 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,6 | 3,46 | 8,66 | 73,34 | 0,06 | 7,2 | | 0,06 | |  | | 17,9 | |  | |  | 0,62 | |
| **122** | **Плов из курицы**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Курица | 82,5 | 72,45 | | Масло растительное | 2,7 | 2,7 | | Лук репчатый | 9,45 | 4,95 | | Морковь | 10,05 | 7,95 | | Томат-паста | 1,95 | 1,95 | | Крупа рисовая | 34,95 | 34,95 | | Масло растительное | 4,05 | 4,05 | | Выход | - | 150 | | 0,150 | 18,375 | 20,25 | 33,15 | 391,5 | 0,075 | 1,425 | | 0,15 | |  | | 23,1 | |  | |  | 1,95 | |
| **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 | 22,4 | 22,4 | | Морковь | 19,2 | 19,2 | | Огурцы соленые | 24,8 | 24,8 | | Лук репчатый | 16 | 16 | | Горошек зеленый консервированный | 13,6 | 13,6 | | Выход | - | 80 | | 0,80 | 1,05 | 2,45 | 4,76 | 45,5 | 0,035 | 1,75 | | 0,021 | |  | | 10,57 | |  | |  | 0,28 | |
|  | **Заправка для салатов**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Масло растительное | 3,2 | 3,2 | | Лимонная кислота | 0,27 | 0,27 | | Сахар | 0,64 | 0,64 | | Вода | 7 | 7 | | Соль | 0,24 | 0,24 | | Выход | - | 10,5 | | 0,010 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 26,425 | 27,26 | 102,37 | 757,34 | 0,17 | 90,375 | | 0,291 | |  | | 62,67 | |  | |  | 3,41 | |