**\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Горбушаили Судакили Хек | 4446,450,4 | 30,630,630,6 |
| 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 | 12,17,6 | 12,17,6 |
| 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 илиХек илиМинтай | 35,854540,85 | 19,8519,8518,85 |
| 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 |