УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 2
_____ И.С.Паньшина
« 31 » августа 2022г

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др.. Уральский региональный центр питания. 2004 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

«Детский сад «Рябинушка»
«Детский сад «Капелька»
Дошкольная группа при «Башкарской СОШ»
2022-2023 учебный год
Осень - зима

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях, под редакцией доц. Коровка Л.С., доц.Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г

1-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
189/2	***Каша молочная рисовая***			**200**	**4,9**	**6,7**	**29,9**	**200,7**
	Рис	29,7	29,7		2,17	0,31	22,94	103,23
	Молоко паст 2,5% ж	101,9	101,9					95,04
	сахар	3,9	3,9				9,98	53,20
	Масло сливочное	5	5		0,03	2,17	0,05	19,85
	Вода питьевая	68,4	68,4					
	Соль йодированная	0,8	0,8					
401	**Кофейный напиток**			**180**	**3,48**	**2,79**	**22,59**	**130,82**
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко 2,5% ж	140,4	140,4		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	сахар	10	10				17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5**	**3/0,05**	**0,4/4,15**	**19,1/0,05**	**91,8/37,5**
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтрак				**13,93**	**18,67**	**84,03**	**423,32**
24	***Салат из зелёного горошка с репчатым луком***			**60**	**1,57**	**5,08**	**3,9**	**67**
	Зел. горош с термообраб	46	46		1,95	0,13	4,10	25,37
	лук репчатый	12	10		0,14	0,02	0,82	4,02
	Масло растительное	5	5			1,99		17,91
27	***Борщ с капустой свежей и сметаной***			**250/10**	**3,17**	**5,79**	**18,46**	**138,63**
	картофель	29	20		5,0	7,7	12,7	143,1
	капуста белокочанная	25	20		0,90	0,05	2,35	13,45
	морковь	16	13		0,13	0,02	0,83	4,02
	лук-репчатый	6	5		0,14	0,02	1,00	4,74
	Соль йодированная	2	2		0,16		0,37	2,12
	свекла	50	40		0,71	0,05	4,75	22,29
	масло сливочное	4	4		0,03	3,90	0,50	37,22
	лимонная кисл	0,2	0,2		0,08		0,30	1,52
	сахар	2,5	2,5				1,60	6,40
	Вода питьевая	188	188					
	сметана 15%	**6**	**6**					
	выход супа со смет							200/6
245	**Тефтели рыбные**			**80**	**17,4**	**3,9**	**10,9**	**147,8**
	Минт или горб потр. обезг	140,1	101,5		6,04	0,34		27,36
	Хлеб пшеничный	11,2	11,2		0,60	0,07	3,92	18,70
	Вода	16	16					
	Лек репчатый	14,4	11,2		0,13	0,01	0,75	3,65
	Соль йодированная	0,4	0,4		0,38	0,34	0,02	4,71
	мука пшеничная	6,4	6,4		0,53	0,06	3,50	16,70
	масло растительное	3	3			4,00		36,00
192	**Пюре картофельное**			**150**	**3,2**	**5,1**	**21,4**	**143,9**
	картофель	182,9	128		2,51	0,50	20,53	96,70
	молоко	24,0	23		0,64	0,56	1,07	11,96
	масло сливочное	5	5		0,05	4,89	0,08	44,50
	Соль йодированная	1	1					

403	**Компот из смеси сухофруктов**			**180**	**0**	**0**	**14**	**55,8**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	хлеб пшеничный			**40**	**3**	**0,4**	**19,1**	**91,8**
	Итого за обед				**29,19**	**29,62**	**123,57**	**644,93**
	ПОЛДНИК							
464	**Сдоба обыкновенная**			**60**	**5,0**	**4,0**	**42,3**	**224,0**
	мука пшеничная	44,4	44,4		3,72	0,40	27,88	126,80
	масло сливочное	1,3	1,3		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	2,3	2,3		-	0,94		8,73
	яйцо	0,03	1,21		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	12,5	12,5		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	0,6	0,6		0,32	0,02	0,12	2,02
	Соль йодированная	0,6	0,6					
	Вода питьевая	18,6	18,6					
	Фрукт			**100**	**0,46**	**0**	**11,96**	**51,75**
402	**Чай с сахаром**			**180**	**0,1**	**0**	**12,8**	**51,5**
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	сахар	10	10				1,40	5,58
	итого на полдник				6,42	1,54	65,85	**347,25**
	второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**180**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**
	Итого на 1 день							1461,5

2-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
224	**Запеканка из творога со сгущёным молоко**			**100/30**	**17,57**	**12,05**	**17,15**	**247**
	Творог	118,7	118,7		14,20	14,20	3,37	95,34
	Крупа (ассортимент)	6	6		0,68	0,68	0,066	22,94
	яйцо	0,06	2,42		12,20	0,99	0,89	12,20
	сахар	6	6		35,80			35,80
	Соль йодированная	0,9	0,9					
	масло подсолнечное	2	2		31,60	0,032	3,48	31,60
	Сгущенное молоко	30	30					
	Сухари панировочные	4	4					
401	**Кофейный напиток**			**200**	**4,58**	**5,04**	**21,15**	**152**
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	сахар	11,7	11,7				17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтрак				**13,93**	**18,67**	**84,03**	**583**
38	**Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом куры**			**250**	**6,45**	**5,16**	**21,92**	**148,87**
	картофель	72	50		1,50	0,30	12,20	57,50
	макарон издел	21	20		1,10	0,13	7,05	33,77
	морковь	3,8	3		0,13	0,02	0,68	3,42
	Говядина или кура б/к	36	32		0,037	0,015	0,25	1,24
	лук репчатый	2,4	2		0,13	0,02	0,81	3,04
	масло сливочное	3	3		0,02	1,81	0,03	16,49
	вода	313	313		0	0	0	0
627	**макаронник с мясом**			**200**	**22**	**21**	**47,99**	**453,16**
	Мясо (филе)	80	52		7,07	6,08	0	82,84
	масса гот мяса		50		0,16	0,06	3,94	18,80
	Макаронные изделия	53	100		0,32	0,28	0,53	5,94
	лук репчатый	15	12		0,43	0,06	2,54	12,71
	масло растит	3	3		0,51	0,46	0,03	6,28
	масло сливочное	3	3		0,67	0,08	4,05	19,80
	яйцо	1/5	8		0,06	5,80	0,10	52,88
	масса пассер лук		9					
	сухари	5	5					

228	**соус основной**			**30**	**0,69**	**1,95**	**3,09**	**31**
	вода	50	50		0,14	0,50	0,20	5,950
	масло сливочное	2	2		0,03	0,005	0,17	0,825
	мука пшеничная	3	3		0,001	0,18	0,003	1,65
	соль йодированная	0,3	0,3		0	0	0	0
	Хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
403	**Компот из смеси сухофруктов**			**180**	**0**	**0**	**14**	**55,8**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	Итого за обед				**22,2**	**25,26**	**109,83**	**792,83**
	ПОЛДНИК							
400	**Булочка «Домашняя» молочная**			**60**	**6,4**	**5,6**	**43,7**	**249,9**
	мука пшеничная	44	44		3,72	0,40	27,88	126,80
	молоко 2,5%	34	34		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	2,4	2,4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	2	2		-	0,94		8,73
	яйцо 1/12	0,07	2,82		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	12,5	12,5		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Фрукт			**100**	**0,46**	**0**	**11,96**	**51,75**
402	**Чай с сахаром**			**180**	**9**	**2,295**	**9,75**	**58**
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	сахар	10	10				1,40	5,58
	итого на полдник				6,42	1,54	65,85	**359,65**
	второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**
	Итого на 2 день							**1781,48**

3-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
44	**Суп молочный с макаронными изделиями**			**150/200**	**4,39**	**4,36**	**14,99**	**116,25**
	молоко с м.д.ж.2,5%-3,2%	154	154		4,06	3,50	6,72	75,60
	вода	30	30		0	0	0	0
	макароны	16	16		1,76	0,21	11,28	40,56
	сахар	2	2		0	0	2	8
	масло сливочное	1	1		0,020	1,44	0,03	13,15
401	**Кофейный напиток**			**200**	**4,58**	**5,04**	**21,15**	**152**
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	сахар	11,7	11,7				17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5/10**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40/10/5		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	сыр	10	10					
	Всего на завтрак				**13,93**	**18,67**	**84,03**	**452,25**
22	**Салат из отварной свеклы**			**60**	**0,83**	**4,54**	**4,55**	**65**
	свекла	72	72					
	масса отварной очищенной свеклы		55,7					
	курага	15	15					
	чеснок	0,4	0,3					
	масло растительное	5	5					
91	**Щи из свежей капусты с курой**			**200**	**4,2**	**7,2**	**7,1**	**113,2**
	капуста белокочанная	88	70		1,26	0,06	3,38	19,60
	морковь	12,5	10		0,13	0,02	0,83	1,40
	лук репчатый	12	10		0,15	0,016	1,01	4,60
	томатная паста	0,8	0,8		0,08	0	0,30	1,58
	Вода питьевая	200	200		0	0	0	0
	мука пшеничная	3	3		0,17	0,016	1,12	5,34
	масло сливочное	5	5		0,03	2,30	1,14	21,80
	Соль йодированная	2	2					
	Куры 1 категории	17,3	13					
	Сметана 15%	5	5					
183-637	**Суфле из птицы**			**70/5**	**18,11**	**18,28**	**0,06**	**237,24**
	Куры 1 кат потрош	140	124		18,08	18,28	0	236,50
	лук репчатый	*2,20*	1,80		0,028	0	0,056	0,74
	яйца	1,3	13					
	Соус для запекания							
	молоко	15	15					
	Вода или бульон	3	3					
	Мука пшеничная	**3**	**3**					
	Масло сливочное	3	3					
191	**Рис отварной с овощами**			**180**	**4,63**	**8,4**	**30,72**	**254,4**
	рис	40,5	40,5		2,79	0,39	29,56	117,7

	вода	270	270		0	0	29,56	0
	Масса отварного риса			150				
	масло сливочное	3,5	3,5		0,060	5,08	0	46,20
	Морковь	31	25					
	Лук репчатый	19	16					
	Томат-пюре	10	10					
	Масло сливочное	5	5					
	Масса пассер овощей			36				
403	**Компот из смеси сухофр**			**180**	**0,04**	**0,00**	**24,76**	**94,20**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	Итого на обед				29,32	33,98	94,41	**868,84**
417	**Гребешок из дрожжевого теста**			**70**	**5,3**	**4,75**	**29,5**	**183,3**
	мука пшеничная	45	45		3,72	0,40	27,88	126,80
	Вода или молоко	18	18		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	1	1		-	0,94		8,73
	яйцо 1/12	1,20	2		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	2	2		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Мука на подпыл	1,5	1,5					
	начинка в ассортименте	16	16					
	Масло раст для смазки	1	1					
	Яйцо для смазки	1/40	1					
	Фрукт			100	0,40	0,30	10,30	47
402	**Чай с сахаром**			**180**	**12**	**3,06**	**13**	**77,3**
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	сахар	10	10				1,40	5,58
	Вода питьевая	142,5	142,5					
	Итого на полдник				**6,42**	**1,54**	**65,85**	**260,6**
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**100**	**0,30**	**0**	**16,50**	**68**
								1649,69

4-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
189/1	**Каша овсяная «Геркулес» жидкая**			**200**	**6,5**	**8,3**	**27**	**210,3**
	крупа «Геркулес»	30,6	30,6		3,30	1,86	15,03	90
	молоко 2,5%	105,3	105,3		2,08	3,73	5	65,62
	вода	70,1	70,1		0	0	0	0
	сахар	4	4		0	0	4,98	19,93
	масло сливочное	5	5		0,03	3,90	0,08	35,54
	Соль йодированная	0,8	0,8					
401	**Кофейный напиток**			**200**	**4,58**	**5,04**	**21,15**	**152**
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко 3,2%	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	сахар	11,7	11,7				17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтрак				**13,93**	**18,67**	**84,03**	**546,3**
41	**Суп - уха**			**250**	**5,3**	**6,5**	**25,3**	**150,3**
	бульон или вода	175	175		0	0	0	0
	горбуша	40	40		8,58	0,48	0	38,88
	картофель	107	75		2,25	0,45	18,25	86,05
	морковь	13	10		0,14	0	0,70	3,36
	лук репчатый	12	10		0,14	0,020	0,82	4,10
	масло сливочное	4	4		0,04	3,62	0,06	33,05
	Крупа ассортимент	6	6					
161	**Шницели из говядины**			**70**	**9,84**	**8,02**	**7,16**	**139,13**
	Говядина (котлетное мясо)	65	48		13,26	10,83	0	155,5
	хлеб пшеничный	8,6	8,6		0,66	0,25	4,27	22,5
	лук репчатый	7	6		0,09	0,01	0,53	2,66
	масло растительное	3	3		0	2,15	0	19,32
	Сухари	4	4					
	Яйца	1/10	4					
	Хлеб пшеничный	*9*	9					
	Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%	16	16					
131	**Капуста тушёная**			**150**	**3,2**	**4,1**	**14,6**	**109,7**
	капуста	190	152		2,68	0,145	7	40
	морковь	*3,8*	3		0,21	0,015	1,32	6,25
	Томатная паста	3,6	3,6		0,18	0	0,40	2,32
	мука пшеничная	1,50	1,50		0,165	0,015	1,02	4,87
	масло растительное	4	4		0	1,50	0	13,50
	Лук репчатый	7,2	6					
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Сахар песок	4,8	4,8					
	Вода питьевая	51,6	51,6					
	Лимонная кислота	0,1	0,1					
376	**Кисель**			**180**	**0,4**	**0,018**	**25,24**	**102,72**
	кисель концентрат	25	25		0,09	0,04	0,67	5,04
	вода	200	200		0	0	0	0
	сахар	3	3		0	0	17,96	71,82

	Хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	Итого за обед				26,94	26,82	104,97	**606,35**
279	**Коржик молочный**			**70**	**4,79**	**8,76**	**47,55**	**288**
	мука пшеничная	39	39		3,70	0,46	23,70	113,74
	маргарин	9	9		0,0098	1,17	0,015	10,62
	сахар	20	20		0	0	1,90	7,58
	яйцо	1/20	2,0		0,21	0,19	0,01	2,67
	Вода или молоко	7	7		0	0	0	0
	Сода пищевая	0,525	0,525		0	0	0	0
	масло раст для смазки	0,23	0,23		0	0,23	0	2,07
	ванилин	0,0117	0,0117					
405	**Напиток кисломол**			**100**	**3,2**	**2,7**	**5,8**	**60**
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**80**	**1,00**	**0,1**	**2,9**	**16,5**
	итого на полдник							**364,5**
								1181,15

5-й день

	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
185	**Каша гречневая молочная**			**200**	**6,7**	**8,4**	**23,9**	**197,9**
	молоко 2,5%	150	150		4,06	3,5	6,72	75,6
	вода	24	24		0	0	0	0
	гречка	20,2	20		2,01	0,52	9,13	49,28
	сахар	6	6		0	0	1,98	7,98
	масло сливочное	5	5		0,014	1,44	0,024	13,22
	Соль йодированная	0,5	0,5					
404	**Какао на молоке**			**180**	**5,4**	**4,5**	**19,2**	**138,9**
	какао порошок	2	2		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко 2,5%	200	200		2,61	2,25	4,32	48,60
	сахар	10	10		0	0	17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5/10**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40		2,28	0,24	14,49	69,24
	масло сливочное	5	5		0,037	3,62	0,06	33,05
	сыр	10	10					
	Итого на завтрак				**14,5**	**14,77**	**54,94**	**520,8**
21	**Салат из отварн свеклы с солёнам огурцом**			**60**	**0,74**	**4,54**	**3,73**	**61**
	Свекла	56	56					
	Масса очищенной свеклы	44	44					
	Огурец соленый	22	12					
	Масло растительное	5	5					
101	**Суп из овощей с мясом птицы**			**200**	**4,2**	**7,3**	**11,1**	**129,5**
	капуста бел	25	20		0,63	0,03	1,65	9,80
	картофель	71,4	50		0,74	0,13	6,10	28,70
	морковь	12,5	10		0,06	0,05	0,35	1,75
	Горошек зелёный консерв	12	8		0,074	0,030	0,500	2,54
	лук репчатый	12	10		0,13	0,016	0,81	4,10
	масло сливочное	5	5		0,037	3,89	0,050	35,30
	Вода питьевая	190	190		0	0	0	0
	Соль йодированная	2	2					
	Куры потрошен. 1 категории	17,33	13					
136	**Голубцы ленивые со сметаной**			**200**	**16,082**	**16,104**	**20,549**	**319,43**
	Говядина	74	62,5		13,26	10,83	0	155,5
	капуста белок	156,3	125		2,68	0,145	7	40
	рис	10,1	10		2,17	0,31	22,94	103,23
	масло растит	5	5		0	1,50	0	13,50
	масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,06	33,05
	Соль йодирован	1,4	1,4		0,08		0,30	1,52
	томатная паста	1,5	1,5					
	сметана							
403	**Компот из смеси сухофруктов**			**180**	**0,04**	**0,00**	**24,76**	**94,20**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	Кислота лимон	0,2	0,2					

	хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	всего на обед				**25,75**	**29,78**	**104,85**	**708,93**
302	**Пирожок печеный с овощным фаршем**			**70**	**4,51**	**5,04**	**28,47**	**189**
	мука пшеничная	32	33		3,72	0,40	27,88	126,80
	Молоко или вода	8	8		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	1	1		-	0,94		8,73
	яйцо 1/12	1/10	4		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	2	2		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Масло растительное	1	1					
	Капуста белокочанная	44	34					
	Масло растительное	0,8	0,8					
	Масса готовой капусты			25				
	Лук репчатый	6	5					
	Масло растительное	0,8	0,8					
	Масса пассер лука			3				
	Выход фарша			29				
	Фрукт			**100**	**0,30**	**0,22**	**7,72**	**75**
402	**Чай с сахаром**			**180**	**12**	**3,06**	**13**	**77,3**
	чай высшего или 1 сорта	1	1		0	0	0	0
	сахар	10	10		0	0	13,45	42,6
	Итого на полдник				**1,90**	**1,62**	**49,17**	**341,3**
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46**
								1617,03

6-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
189/4	**Каша пшенная молочная жидкая**			**200**	**7,3**	**7,5**	**35,7**	**240,0**
	пшено	39,7	39,7		4,57	1,31	26,40	139,17
	молоко 2,5%	100,5	100,5		2,79	3,52	4,73	61,48
	вода	66,1	66,1		0	0	0	0
	сахар	4	4		0	0	4,98	19,90
	масло сливочное	5	5		0,037	3,89	0,050	35,30
	соль йодированная	0,8	0,8					
401	**Кофейный напиток с молоком**			**200**	**4,58**	**5,04**	**21,15**	**152,0**
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	сахар	11,7	11,7				17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтр				**13,93**	**18,67**	**84,03**	**576**
9-9/1	**Салат из отварной моркови**			**60**	**0,69**	**5,05**	**3,016**	**56**
	морковь	71	71					
	мас отва очищ моркови		56					
	чеснок	0,4	0,3					
	масло растительное	5	5					
99	**Суп картофельный с горохом и гренками**			**200**	**6,8**	**5,2**	**29,4**	**191,9**
	горох	18,1	18		4,93	0,35	10,90	67,35
	морковь	12,5	10		0,13	0,016	0,83	3,40
	картофель	66,7	50		0,60	0,044	3,87	17,97
	лук репчатый	12	10		0,15	0,016	1,01	4,60
	масло сливочное	5	5		0,03	3,90	0,05	35,45
	вода питьевая	180	180		0,08	0	0,18	1,06
	гренки из пшен хлеба		15		1,29	0,50	8,37	44,02
	хлеб пшеничный	27,4	23,1					
186	**Греча отварная**			**150**	**4,5**	**6,4**	**21,9**	**263**
	греча	35	35		5,61	0,66	35,90	172,22
	масло сливочное	5	5		0,045	4,88	0,081	44,55
	вода	103	103					
	масса каши		145					
161/189	**Котлета рублен из говядины с соусом**			**70/30**	**11,5**	**10,6**	**10,5**	**184,0**
	Говяд 1 катег. филе	64	54		13,26	10,83	0	155,5
	хлеб пшеничный	12,6	12,6		0,66	0,25	4,27	22,5
	лук репчатый	12	10		0,09	0,01	0,53	2,66
	масло растительное	2	2		0	2,15	0	19,32

	вода питьевая	16,8	16,8					
	сухарь панировочный	7	7					
	соль йодированная	0,7	0,7					
228	**Соус красный основной**			**30**	**0,69**	**1,95**	**3,09**	**31**
	вода или бульон	50	50		0,14	0,50	0,20	5,950
	масло сливочное	2	2		0,03	0,005	0,17	0,825
	мука пшеничная	3	3		0,001	0,18	0,003	1,65
	соль йодированная	0,3	0,3		0	0	0	0
868	**Компот из смеси сухофруктов**			**180**	**0,04**	**0,00**	**24,76**	**94,20**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	кислота лимонн	0,2	0,2		0	0	0	0
	Хлеб пшеничн			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	Итого на обед				**27,90**	**31,2**	**58,20**	**924,9**
454	**Пирожок печеный с мясом и рисом**			**80**	**10,24**	**6,38**	**28,2**	**223,2**
	мука пшеничная	37	37		3,72	0,40	27,88	126,80
	молоко	20	20		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительн	1	1		-	0,94		8,73
	яйцо 1/10	1/10	4		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	3	3		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	рис	10	10					
	соль	**0,4**	**0,4**					
	дрожжи	1,2	1,2					
	вода	10	10					
	фарш							
	говядина	29	29					
	масло сливочное	1	1					
	лук репчатый	3	2,5					
	крупа рис	2,5	2,5					
402	**Чай с сахар**			**180**	**12,0**	**3,06**	**13,0**	**77,3**
	чай выс или 1 со	1	1					
	сахар	10	10				1,40	5,58
	Фрукт			**100**	**0,67**	**0,15**	**6,07**	**28,33**
	Всего на полдн							328,83
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			100	1,1	0, 1	12,6	56
								1885,73

7-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
184	**Каша ячневая молочная вязкая**			**200**	**6,9**	**6,9**	**33,4**	**223,5**
	крупа ячневая	42,7	42,7		4,57	1,31	26,40	139,17
	молоко 2,5%	95,5	95,5		2,79	3,52	4,73	61,48
	вода	63,2	63,2		0	0	0	0
	сахар	1,9	1,9		0	0	4,98	19,90
	масло сливочное	5	5		0,037	3,89	0,050	35,30
	соль йодированная	1,1	1,1					
401	**Кофейный напиток с молоком**			**180**	**4,58**	**5,04**	**21,15**	**152,0**
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	сахар	11,7	11,7				17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтрак				**13,93**	**18,67**	**84,03**	**559,5**
22-22/1	**салат из отварн свеклы с чесноком**			**60**	**0,83**	**4,54**	**4,55**	**65**
	свекла	72	72					
	масса отварной очищенн свеклы		55,7					
	чеснок	0,4	0,3					
	масло растительн	5	5					
43	**Суп крестьянский с крупой**			**250**	**6,3**	**7,6**	**17,4**	**154**
	капуста	37	30		0,53	0,03	1,41	8,40
	картофель	33	25		0,50	1	4,08	19,25
	Крупа в ассортименте	10	10		0,93	0,11	6,68	31,50
	морковь	12,5	10		0,13	0,016	0,68	3,50
	лук репчатый	12,5	10		0,13	0,016	0,81	4,10
	масло расти или масло сливочн	5	5		0	5	0	44,95
	Бульон	190	190		0	0	0	0
	соль йодированная	2	2					
	кура б/к	27	20					
	сметана	8	8					
258	**Жаркое по-домашнему**			**200**	**18,39**	**18,08**	**21,99**	**324,05**
	кура 1 катег. б/к	79,38	67		15,42	13,28	0	180,85
	картофель	115,3	86,5		2,4	0,46	19,56	92,28
	лук репчатый	11,9	10		0,16	0	1,08	4,64
	масло сливочное	3,5	3,5		0,06	4,34	0,089	38,63
	томатное пюре	2,6	2,6		0,35	0	1,31	6,65
	масса тушеного мяса		66,4	200	13,9	14,1	15,0	243,5
	соль йодированная	1	1					
403	**Компот из смеси сухофруктов**			**180**	**0,04**	**0,00**	**24,76**	**94,20**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14,4	14,4				13,97	55,88

	Вода питьевая	176,4	176,4					
	кислота лимонн	0,2	0,2		0	0	0	0
	Хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	Итого на обед				**32,32**	**28,99**	**84,46**	**742,05**
455	**Расстегай с рыбой**			**70**	**5,3**	**6**	**25,3**	**149,3**
	мука пшеничная	34,2	34,2		3,72	0,40	27,88	126,80
	вода или молоко	8	8		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	0,7	0,7		-	**0,94**		8,73
	яйцо 1/10	4	3,8		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	2,3	2,3		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1,2	1,2		0,32	0,02	0,12	2,02
	фарш		28					
	филе горб или минтая	21	20					
	лук	2,7	2,3		0,16	0	1,08	4,64
	рис	4	4					
	мука пшеничная	1,2	1,2					
	масло сливочное	1,2	1,2					
	Фрукт			**100**	**0,30**	**0,22**	**7,72**	**75**
402	**Чай с сахаром**			**180**	**12,0**	**3,06**	**13,0**	**77,3**
	чай высшего или 1 сорта	1	1		0	0	0	0
	сахар	10	10		0	0	13,45	42,6
	Итого на полдник				**1,90**	**1,62**	**49,17**	**301,6**
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46**
								1649,15

8-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
1892	***Каша рисовая молочная***			**200**	**5,05**	**8,32**	**28,51**	**209,88**
	Рис	29,7	29,7		2,17	0,31	22,94	103,23
	молоко 3,2%	101,9	101,9					95,04
	сахар	3,9	3,9				9,98	53,20
	Масло сливочное	5	5		0,03	2,17	0,05	19,85
	Вода питьевая	68,4	68,4					
	Соль йодированная	0,8	0,8					
261	**Чай с молоком**			**180/12**	**0,8**	**1**	**13,5**	**56**
	чай высшего или 1 сорта	1	1		0	0	0	0
	вода	50	50					
	сахар	12	12		0	0	13,45	42,6
	молоко 2,5-3,2%	50	50					
	вода	80	80					
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5/10**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	сыр	10	10					
	Итого на завтрак				**10,99**	**8,36**	**45,74**	**449,88**
46	**салат из свежей капусты**			**80**	**1,53**	**0,11**	**10,91**	**48,12**
	капуста свежая	56,3	45					
	морковь	18,8	15					
	лук репчатый	6	5					
	сахар	5	5					
	масло растительн	5	5					
	соль йодирован	2	2					
	чеснок	1,2	1					
	яблоко свежее	3,57	2,5					
90	**Рассольник домашний с курой**			**250**	**4,6**	**7,4**	**14,7**	**147,1**
	картофель	107,1	75		1,63	0,33	14,04	64,90
	морковь	12,5	10		0,13	0,016	0,83	3,40
	огурец солёный	17	15		0,13	0	0,23	1,48
	лук репчатый	12	10		0,15	0,016	0,53	4,60
	масло сливочное	5	5		0	3,30	0	29,60
	вода питьевая	180	180		0,22	0,80	0,31	9,44
	капуста белокоч	25	20					
	соль йодированн	2	2					
	куры потрошён 1 категории	17,3	13					
139	**Рыба тушёная в сметанном соусе**			**80/30**	**12,2**	**6,5**	**55,2**	**138,2**
	горбуша	208	96		8,96	0,50	0	38,64
	лук репчатый	19	16		0,40	0,35	0,017	4,96
	морковь	35	28		1	0,37	6,45	33,96
	масло растительное	7	7		0,30	0,15	0,48	4,50
	масло сливочное	1,40	1,40		0,0085	1,01	0,01	9,29
226	**Соус сметанный**			**30**	**0,45**	**5,06**	**1,62**	**45**
	мука пшеничная	1	1					
	масло сливочное	1	1					

	вода или овощной отвар	17	17					
	сметана	15	15					
	Выход соуса		30					
192	**Пюре картофельное**			**150**	**2,17**	**3,12**	**5,36**	**82,60**
	картофель	157,5	110,25		2,51	0,50	20,53	96,70
	молоко 3,2%	42,0	42,0		0,64	0,56	1,07	11,96
	масло сливочное	3,75	3,75		0,05	4,89	0,08	44,50
	Соль йодирован	0,4	0,4					
403	**Компот из смеси сухофруктов**			**180**	**0,04**	**0,00**	**24,76**	**94,20**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	кислота лим	0,2	0,2					
	Хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	Итого на обед				**29,57**	**25,82**	**107,7**	**660,02**
	ПОЛДНИК							
288	**Сдоба обыкновенная**			**70**	**5,8**	**4,3**	**43,4**	**225**
	мука пшеничная	50	50		3,72	0,40	27,88	126,80
	масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	2,1	2,1		-	0,94		8,73
	яйцо	0,03	1,21		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	5,1	5,1		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Соль йодированн	0,8	0,8					
	Вода питьевая	22	22					
	Фрукт			**100**	**0,30**	**0,22**	**7,72**	**75**
402	**Чай с сахаром**			**180**	**9,0**	**2,295**	**9,75**	**58**
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	сахар	10	10				1,40	5,58
	Итого на полдник				**7,06**	**1,87**	**61,75**	**358**
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**100**	**1,1**	**0,1**	**12,6**	**56**
								1523,9

9-й день

	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
223	**Омлет на натаральном, молоке**			**130/155**	**18,10**	**30,80**	**2,40**	**268,00**
	яйцо	1,2 шт	25		3,33	3,56	0,15	47,25
	молоко	100	100		1,12	1,40	1,80	24,80
	масло сливочное	5	5		0	0,78	0	7,34
222	**зелёный горошек отварной**	**76,9**	**50**	**50**	**1,6**	**0,1**	**3,2**	**19,4**
	масса гот омл			**150**				
	масса омл смеси			145				
404	**Какао на молоке**			**200**	**6,2**	**6,2**	**22,36**	**190**
	какао порошок	2	2		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко 3,2%	200	200		2,61	2,25	4,32	48,60
	сахар	10	10		0	0	17,90	71,82
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5**	**3,3**	**1,3**	14,9	**184,0**
	хлеб	40	40		2,28	0,24	14,49	69,24
	масло сливочное	5	5		0,037	3,62	0,06	33,05
	Итого на завтрак				**14,5**	**14,77**	**54,94**	**661,4**
62	**Суп картофельный с крупой и рыбной консервой**			**250**	**2,8**	**10**	**23,1**	**187**
	бульон или вода	175	175		0	0	0	0
	консервы рыбн	40	40		8,58	0,48	0	38,88
	картофель	107	75		2,25	0,45	18,25	86,05
	морковь	13	10		0,14	0	0,70	3,36
	лук репчатый	12	10		0,14	0,020	0,82	4,10
	масло сливочное	4	4		0,04	3,62	0,06	33,05
	Крупа: рисовая, перлов, овсяная, пшен, геркулес	6	6					
161	**Биточки мясные**			**70**	**22,2**	**9,6**	**7,2**	**204**
	Кура филе	100	80		13,26	10,83	0	155,5
	хлеб пшеничный	13	13		0,66	0,25	4,27	22,5
	лук репчатый	7	6		0,09	0,01	0,53	2,66
	масло растител	1,5	1,5		0	2,15	0	19,32
	Сухари	4	4					
	Яйца	1/10	4					
	Хлеб пшеничный	*9*	9					
	Молоко	18	18					
77	**Рагу из овощей**			**180**	**2,67**	**4,82**	**12,19**	**104**
	картофель	123	86		0,80	0,16	6,51	30,58
	морковь	36	29		0,13	0,02	0,83	1,40
	лук репчатый	17	14		0,15	0,016	1,01	4,60
	капуста	45	36		1,26	0,06	3,38	19,60
	вода питьевая	95	95		0,21	0	0,63	3,45
	масло сливочное	7	7		0,014	1,44	0,024	13,22
376	**Кисель**			**180**	**0,4**	**0,018**	**25,24**	**102,72**
	кисель концентр	25	25		0,09	0,04	0,67	5,04

	вода	200	200		0	0	0	0
	сахар	3	3		0	0	17,96	71,82
	Хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	Итого на обед							**702,52**
303	**Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем**			**70**	**4,51**	**5,04**	**28,47**	**189**
	мука пшеничная	32	32		3,72	0,40	27,88	126,80
	вод или мол3,2%	8	8		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	0,7	0,7		-	**0,94**		8,73
	яйцо 1/10	4	3,8		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	2	2		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1,2	1,2		0,32	0,02	0,12	2,02
	фарш	25	25					
	лук репчатый	5	4					
	масло растительн	0,8	0,8					
402	**Чай с сахаром**			**180**	**12,0**	**3,06**	**13,0**	**77,3**
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	сахар	10	10				1,40	5,58
	Фрукт			**100**	**0,67**	**0,15**	**6,07**	**28,33**
	Всего на полдник				**0,83**	**7,25**	**40,67**	**294,63**
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**100**	**1,1**	**0,1**	**12,6**	**56**
								1714,55

10-й день

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Химический состав			Энергетическая ценность
					Белки г.	Жиры г.	углеводы	
189/3	**Каша манная молочная жидкая**			**200**	**5,9**	**6,7**	**29,7**	**202,9**
	крупа манная	20	20		4,56	4,44	31,78	147,7
	молоко 2,5%	101,3	101,3		2,02	1,74	3,35	37,7
	вода	66,7	66,7		0	0	0	0
	сахар	4	4		0	0	4,98	18,94
	масло сливочное	5	5		0,03	3,62	0,06	33
	соль йодированная	0,8	0,8					
401	**Кофейный напиток с молоком**			**200**	**4,58**	**5,04**	**21,15**	**152**
	кофейный напиток	1,8	1,8		0	0	0	0
	вода питьевая	63	63					
	сахар	11,7	11,7		0	0	13,45	42,6
	молоко 3,2%	140	140					
200/225	**Бутерброд со сливочным маслом**			**40/5**	**3,3**	**1,3**	**14,9**	**184**
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Итого на завтрак				**10,99**	**8,36**	**45,74**	**538,9**
61	**Огурец соленый порционно**			**60**	**0,57**	**0,11**	**2,42**	**12,08**
34	**Свекольник**			**250/10**	**4,22**	**6,5**	**13,77**	**145**
	картофель	61	43		2	0,39	16,30	76,9
	морковь	12,5	10		0,13	0,016	0,83	3,40
	лук репчатый	13	11		0,14	0	0,90	4,04
	масло сливочное	3	3		0,06	4,34	0,089	38,63
	бульон или вода	160	160		0	0	0	0
	свекла	80	64					
	сахар	1,25	1,25					
	томатное пюре	3	3					
	сметана15%	7	7					
152	**Гуляш**			**80**	**6**	**7,6**	**2,47**	**164,8**
	Говядина (филе)	73	68		12,36	10,64	0	144,90
	лук репчатый	4	3		0,11	0,016	0,68	3,44
	томатное пюре	6	6		0,33	0	1,23	6,27
	мука пшеничная	2	2		0,21	0,021	1,48	7,01
	масло сливочное	3,90	3,90		0,030	2,82	0,052	25,70
	масло растительн	4	4					
	морковь	3,8	3					
	масса туш мяса		40					
	масса соуса		40					
195	**Макаронные изделия отварные**			**100**	**5,34**	**6,96**	**31,45**	**203**
	макарон изделия	44	44		5,61	0,66	35,90	172,22
	вода	264	264					
	масса отварн макарон изделий		125					
	масло сливочное	3	3		0,045	4,88	0,081	44,55
403	**Компот из смеси сухофруктов**			**180**	**0,04**	**0,00**	**24,76**	**94,20**
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	сахар	14	14				13,97	55,88

	вода	155	155		0	0	0	0
	кислота лимон	0,2	0,2					
	Хлеб пшеничный			**40**	**3,09**	**1,2**	**19,92**	**104,8**
	Итого на обед				**29,57**	**25,82**	**107,7**	**723,88**
	ПОЛДНИК							
288	**Сдоба обыкновенная**			**70**	**5,8**	**4,3**	**43,4**	**225**
	мука пшеничная	50	50		3,72	0,40	27,88	126,80
	масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	2,3	2,3		-	0,94		8,73
	яйцо	0,03	1,21		0,36	0,39	0,01	5,08
	сахар	5,1	5,1		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Соль йодирован	0,8	0,8					
	Вода питьевая	22	22					
255-402	**Молоко кипячоное или чай с сахаром**			**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**
	молоко 3,2%	210	200					
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	сахар	10	10				1,40	5,58
	конфета			**30**				
	Фрукт			**100**	**0,67**	**0,15**	**6,07**	**28,33**
	Итого за полдник				**11,77**	**6,19**	**52,3**	**361,33**
	Второй завтрак							
442	**Сок фруктовый**			**100**	**1,1**	**0,1**	**12,6**	**56**
								1680,11