

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
1 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
ЗАВТРАК								
№ 215 Омлет натуральный	95							
Яйца		1 1/2	60					
Молоко		20	20					
Масло сливочное		5	5					
Соль		0,83	0,83					
Мука пшеничная		10	10					
				6,8	7,00	1,49	167,80	0,01
№ 101 Икра из кабачков (консерв.) с растительным маслом	100	100	96					
		6	6	1,3	5,30	0,02	52,00	4,10
№392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка№391		30	30					
Сахар		10	10					
Вода		150	150					
№ 391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сотра		0,3	0,3					
вода		32,4	32,4					
				0,1	0,00	11,00	28,00	0,00
2 ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	180	180	180	1,4	0,20	26,40	44,00	45,00
ОБЕД								
№ 54 Икра свекольная	110							
Свекла свежая		100	74					
Лук репчатый		15	10					
Томатная паста		7	7					
Масло растительное		3	3					
Зелёный горошек		40	28					
				2	4,50	7,80	78,70	4,40
№ 135 Суп из овощей со сметаной	250/10							
Капуста белокочанная		45	40					

Зелень		3	2					
Сметана		10	10	3				
					2,40	15,60	121,00	1,50
№276 Жаркое по-домашнему	70/120							
Говядина б/к		117	113					
Картофель		200	115					
Лук репчатый		15	11					
Масло растительное		10	10					
Томатная паста		5	5					
Морковь		10	8	9				
					10,8	0,8	216	0,2
№ 376 Компот из с/фруктов	180							
сухофрукты		18	45					
Сахар		15	15					
Вода		182	182	0,2				
					0,20	27,20	110,00	5,40
№ 302 Каша овсяная молочная	180							
Овсяные хлопья		30	30					
Молоко		150	150					
Масло сливочное		7	7					
сахар		10	10					
				3				
Сыр твердый	10	11	10	2,5	5,20	31,00	218,00	0,00
					1,80	0,30	37,00	0,15
№ 392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка№391		30	30					
Сахар		10	10					
Вода		150	150					
№ 391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,3	0,3					
вода		32,4	32,4					
				2				
Хлеб на весь день					0,00	11,00	41,00	0,00
пшеничный	95	95	95	3				
ржано-пшеничный или ржаной	48	48	48	2	0,56	24,40	124,00	0,00
					0,90	17,90	88,00	0,00
				33,8				
					0,40	9,80	47,00	10,00
					34,76	176,91	1246,80	66,36

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
2 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
ЗАВТРАК								
№ 237 Запеканка из творога с джемом, со сметан подл	150 (120/30)							
Творог		110	108					
Крупа манная		10	10					
Сахар		10,00	10					
Яйца		4,8	4,8					
Масло сливочное		5	5					
Сметана		5	5					
Масса готовой запеканки			120					
Джем или повидло		30	30					
Соль		0,2	0,2					
Мука		10	10					
				15	7,80	54,15	380,00	0,03
№ 397 Какао с молоком	180							
Какао-порошок		2	2					
Молоко		110	110					
Вода		80	80					
Сахар-песок		10	10	2,6	5,00	30,20	154,00	0,80
2 ЗАВТРАК								
Кефир	150	150	150	1,4	0,20	15,00	44,00	45,00
ОБЕД								
№ 132 Рассольник ленингр. со сметаной	250/10							
Картофель		100	65					
Крупа перловая		10	10					
Морковь		20	15					
Лук репчатый		10	8					
Огурцы соленые		30	15					
Масло сливочное		5	5					
Вода		188	188					
Соль йодир.		1,5	1,5					

Сметана		10	10					
зелень		3	2					
				2	2,00	11,60	85,00	7,20
№288 Фрикадельки мясные	80/80							
в соусе								
Говядина б/к		80,0	71,0					
Хлеб пшеничный		10	10					
молоко		15	15					
Лук репчатый		10	8					
Масло сливочное		5	5					
№356 Соус	80							
томат-паста		10	10					
Мука пшеничная		10	10					
Вода		50	50					
соль		0,5	0,5					
Морковь		10	7					
Лук репчатый		20	16					
Масло сливочное		3	3					
				10	11,00	9,10	115,00	0,00
№123 Картофель отварной	120							
Картофель		200	120					
Маса вареного картофеля			115					
Масло сливочное		5	5					
соль		0,5	0,5					
				2,5	5,10	17,80	132,00	4,40
№ 375 Компот из сухофруктов	180							
Сухофрукты		15	15					
Сахар		20	20					
Вода		160	160					
				0,3	0,30	35,00	72,50	10,00
УЖИН								
№ 94 Суп молочный с крупой	200							
Крупа пшено		20	20					
Молоко		150	150					
Сахар		5	5					
Соль		1	1					
вода		50	50					
Масло сливочное		3,0	3	3	3,42	13,14	97,20	0,54

№392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка		30	30					
Сахар		10	10					
Вода		150	150					
чай заварка №391	30							
чай высшего сорта		0,3	0,3					
вода		32,4	32,4					
				0,1	0,00	7,00	28,00	0,00
Фрукты	180	180	180	0,4	0,40	9,80	47,00	10,00
Хлеб на весь день								
пшеничный	95	95	95	2,7	0,56	24,44	124,00	0,00
ржано-пшеничный	48	48	48	1,8	0,48	15,90	80,00	0,00
				42,04	36,26	243,13	1358,70	77,97

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
3 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная(молочная)								
Крупа пшеничная		20	20					
Молоко		150	150					
Сахар		5	5					
Соль		1	1					
вода		50	50					
Масло сливочное №394		3,0	3	3	3,42	13,14	97,20	0,54
Чай с сахаром и молоком	180							
Чай-заварка №391		30	30					
Сахар		10	10					
Вода		60	60					
Молоко		100	90					
№ 391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сотра		0,3	0,3					
вода		32,4	32,4	1	0,50	9,00	35,00	0,00
2 ЗАВТРАК								
Кефир	150	150	150	1,4	0,20	26,40	44,00	45,00
Кондитерское изделие	40	40	40					
ОБЕД								
Суп с клёцками со сметаной	250							
Картофель		50	35					
Морковь		20	16					
Лук репчатый		15	13					
Масло сливочное		3	3					
Бульон куриный		213	213					
Клецки готовые			60					
Соль иодир.		2	2					
зелень		4	3					
Сметана		10	10	3	3,50	8,00	96,00	0,05
№ 120 Клецки	60							
Мука пшеничная		20	20					
Масло сливочное		2	2					
Яйца		1/12	3,3					

Хлеб на весь день								
пшеничный	95	95	95					
ржано-пшеничный	48	48	48	3	0,56	24,40	124,00	0,00
				2	0,90	17,90	88,00	0,00

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая	С
					жиры	углев		
4 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
ЗАВТРАК								
№ 219 Омлет натуральный с горошком консервированным	100/20/5							
Яйца		1 1/2	60					
Молоко		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Соль		1	1					
Горошек зеленый консервиров.		30	20					
Мука пшеничная		10	10					
				8,7	16,80	5,00	208,00	0,30
№392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка №391		30	30					
Сахар		10	10					
Вода		150	150					
№ 391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сотра		0,3	0,3					
вода		32,4	32,4					
				0,1	0	7	28	0
2 ЗАВТРАК								
Кефир	150	150	150					
ОБЕД								
Борщ со сметаной	250							
Картофель		60	50					
Капуста		50	38					
Лук репчатый		10,0	8					
Томатная паста		3,0	3,0					
Морковь		10,0	8,0					
масло растительное		5,0	5,0					
Вода		200	200					
Зелень		4	3					
соль		3	3					

Хлеб на весь день								
пшеничный	95	95	95					
ржано-пшеничный	48	48	48	3	0,56	24,40	124,00	0,00
				2	0,90	17,90	88,00	0,00
				30,3	33,14	121,58	939,00	10,82

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
5 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
ЗАВТРАК								
Каша манная(молочная)	180							
Крупа манная		20	20					
Молоко		150	150					
Масло сливочное		7	7					
сахар		10	10					
№ 397 Какао с молоком	200							
Какао-порошок		2	2					
Молоко		150	150					
Вода		50	50					
Сахар-песок		10	10	2,6	4,00	25,00	131,70	0,60
2 ЗАВТРАК								
Фрукты свежие	150	150		1,4	0,20	26,40	44,00	45,00
Обед								
Огурец соленый	30	54	30					
№ 81 Суп картофельный с крупой	250			0,8	1,00	1,70	13,00	4,00
Картофель		80	50					
Пшено или рис		20	20					
Лук репчатый		15	12					
Морковь		15	13					
Масло сливочное		5	5					
Вода		175	175					
Зелень		5	4					
Соль йодир.		2	2					
				6	2,60	13,80	108,00	0,80
№ 255 Котлеты или биточки рыбные запеченые	75							
Минтай п/п		130	68					
Хлеб пшеничный		15	15					
Вода или молоко		20	20					

Мука		20	20					
Масло растительное		5	5					
Масло сливочное		5,0	5,0					
Соль йодир.		2	2					
				8	4,40	11,20	123,00	0,30
№ 321 Картофельное пюре	130							
Картофель		150,0	90,0					
Масло сливочное		5,0	5,0					
Молоко		20	20					
Соль		1	1					
				3,2	1,20	22,10	112,00	5,60
№ 372 Компот из св.фруктов	180							
Яблоки		40	36					
Сахар		20	20					
Вода		150	150					
				0,2	0,20	27,20	110,00	5,4
УЖИН								
№ 230 Ленивые вареники со сметаной	100/10							
Вареники ленивые п/ф			95					
Масса вренных вареников сметана прокипячен.		10	10					
№ 229 Ленивые варники (п/ф)	95							
Творог		80	78					
Мука пшеничная		20	20					
Яйцо		1/8	6					
Сахар		10,00	10					
Соль		0,2	0,2					
Масло сливочное		5,0	5,0					
				11	10,80	11,50	180,00	0,15
№ 397 Какао с молоком	200							
Какао-порошок		2	2					
Молоко		150	150					
Вода		50	50					
Сахар-песок		10	10	2,6	4,00	25,00	131,70	0,60
Хлеб на весь день пшеничный	95	95	95	2,7	0,56	24,44	124,00	0,00
ржано-пшеничный	48	48	48	1,8	0,48	15,90	80,00	0,00



