Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____ М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ
_____

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С 7ми до 11 ЛЕТ (осенне-зимний сезон)

Тюмень 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ,ОБЕДЫ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			**17/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**98,44**	**№1-2014**
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Бутерброд с джемом			**17/15**	**1,30**	**0,20**	**9,20**	**44,40**	**№2-2011**
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Каша жидкая молочная рисовая			**200**	**2,61**	**9,90**	**28,23**	**180,00**	**№182-2011**
крупа рисовая	25,00	25,00						
вода	89,00	89,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98,00	98,00						
сахар песок	5,00	5,00						

масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Запеканка творожная со сгущеным молоком			**100/20**	**14,79**	**4,36**	**20,86**	**227,45**	**№219-2011**
творог	101,0	100,00						
яйцо куриное	3,33	3,33						
мука пшеничная в/с	5,33	5,33						
крупа манная	5,33	5,33						
сахар песок	8,00	8,00						
масса полуфабриката		**121,99**						
мука пшеничная в/с	2,53	2,53						
масло растительное	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								
Сырники творожные со сгущеным молоком	116,00	**116,00**	**100 /20**	**14,79**	**4,36**	**20,86**	**227,45**	
Чай с лимоном			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,50	1,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**№686-2004**
чай-заварка	1,5	1,5						

сахар	9,00	9,00						
лимон	11,4	10						
апельсин	22,8	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:				**20,20**	**20,65**	**79,78**	**601,12**	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	60,90	58,00						
или огурцы свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированая	0,85	0,85						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из моркови с сыром			**60**	**1,15**	**2,08**	**6,69**	**53,69**	**(№ 10-2001)**
морковь - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной моркови		**50,00**						
сыр	8,08	8,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Суп овощной с мясом и сухариками			**250/10**	**1,98**	**7,23**	**18,43**	**167,75**	**99-2011**
говядина гуляш	16,8	16,00						
или курица -тушка	15,95	14,50						

масса готового мяса		**10**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
зеленный горошек консервированный	11,55	7,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
капуста б/к	25,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	188,00	188,00						
хлеб пшеничный витаминизированный	16,00	10,00						
Филе рыбы "Морской замок"		**90**	**90**	**18,69**	**11,27**	**8,73**	**171,43**	**337-2004**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	145,80	108,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	134,55	103,50						
масса готовой рыбы		***90***						
масло растительное	6,00	6,0						
соль йодированная	0,80	0,80						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**№ 312-2011**

картофель - 01.09.-31.10.- 33%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -43%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 54%	195,84	128,00						
01.03 - 67%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Компот из ягодной смеси			**200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1,79**	**0,29**	**23,50**	**103,29**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1,97**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**28,10**	**27,05**	**111,89**	**786,57**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**48,30**	**47,70**	**191,67**	**1387,69**	

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**60**	**0,66**	**5,20**	**9,40**	**40,05**	**№ 10-2001**

свекла - до 01.01 - 25%	70,85	56,68						
с 01.01 - 33%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		52,00						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**3,90**	**50,50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			**90/30**	**12,05**	**8,62**	**9,88**	**164,50**	**№ 316а -2006**
филе куриное	82,35	61,00						
фарш говяжий	13,26	13,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22,61	17,00						
01.11.-31.12. -43%	24,31	17,00						
01.01-29.02 - 54%	26,18	17,00						
01.03 - 67%	28,39	17,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,60	0,60						

масса полуфабриката		**108,00**						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		**96,00**						
масло растительное	0,70	0,70						
или								
Тефтели рыбные			**90**	**11,00**	**8,04**	**17,80**	**190,30**	**№593 -2006**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	120,00	80,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	128,00	80,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	12,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Мука пшеничная	6,00	6,00						
яйцо куриное	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус сметанно- томатный			**30**					**№ 601-2004**
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**№ 312-2011**

картофель - 01.09.-31.10.- 33%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -43%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 54%	195,84	128,00						
01.03 - 67%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**№ 67-2011**
крупа гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из сухофруктов +Витамин С			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**№ 350-2011**
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
или								
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12,04**	**5,56**	**1,36**	**88,80**	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	

ИТОГО:				**19,23**	**18,95**	**85,49**	**578,86**	
Обед								
Кукуруза консервированная			**60**	**2,59**	**0,39**	**13,99**	**69,99**	**2011,00**
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			**60**	**1,28**	**3,11**	**8,96**	**72,75**	**(№ 80-2013)**
капуста б/кочанная	72,50	58,00						
кислота лимонная	0,20	0,20						
соль	0,80	0,80						
сахар песок	1,00	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	2,00	2,00						
зелень свежая	2,03	1,50						
Суп-лапша с мясом			**220/15**	**3,81**	**7,28**	**14,66**	**132,00**	**217-2006**
говядина 1 категории	25,20	24,00						
или свинина нежирная	22,05	21,00						
или курица-тушка	23,93	21,75						
масса отварного мяса		**15,00**						
макаронные изделия	8,00	8,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63,84	48,00						
01.11.-31.12. -30%	68,64	48,00						

01.01-29.02 - 35%	73,92	48,00						
01.03. - 40%	80,16	48,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное	10,00	10,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль	1,20	1,20						
вода	152,00	152,00						
Плов с мясом			**200**	**18,40**	**18,0**	**45,63**	**383,33**	**№ 403-1996**
говядина 1 категории	67,20	64,00						
или свинина нежирная	58,80	56,00						
или филе куриное	53,68	48,80						
масса тушеного мяса		***40,00***						
крупа рис пропаренный	56,67	56,67						
вода питьевая	122,22	122,22						
соль йодированная	1,67	1,67						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
с 01.01 - 25%	31,92	24,00						
лук репчатый	13,22	11,11						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	

плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:				**28,15**	**26,30**	**118,60**	**821,30**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**47,38**	**45,25**	**204,09**	**1400,16**	

3 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Бутерброд с сыром			**20/10**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**№ 3-2004**
сыр сулугуни	10,10	10,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Борщ с мясом и сметаной			**250/18/5**	**4,79**	**5,00**	**12,93**	**195,00**	**№ 170-2005**
говядина гуляш	30,24	28,80						
курица-тушка	28,71	26,10						
Борщ с мясом и сметаной			**250/18/5**	**4,79**	**5,00**	**12,93**	**195,00**	
говядина гуляш	30,24	28,80						
курица-тушка	28,71	26,10						

масса отварного мяса		***18,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -43%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 54%	38,50	25,00						
01.03 - 67%	41,75	25,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-25%	16,25	13,00						
с 01.01 - 33%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Пирог Царский			**80**	**7,43**	**9,00**	**34,23**	**183,00**	**№ 85-2006**
масло сливочное 72.5 %	9,84	9,84						
мука пшеничная в/с	28,40	28,40						
сода пищевая	0,19	0,19						

лимонная кислота	0,08	0,08						
вода питьевая	0,24	0,24						
яйцо куриное	10,72	10,72						
творог 9%	34,72	34,72						
сахар песок	3,84	3,84						
масса п/ф		**88,03**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
или								
Кофейный напиток			**200**	**2,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:				**20,19**	**19,2**	**80,4**	**592,2**	
Обед								
Яйцо отварное с зеленым горошком			**60**	**5,28**	**4,84**	**5,30**	**65,12**	

яйцо отварное	40,00	40,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
Суп "Солнечный день"			**200/10/5**	**5,25**	**10,29**	**34,25**	**202,25**	**204-2006**
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или курица-тушка	13,42	12,20						
масса готового продукта		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63,84	48,00						
01.11.-31.12. -30%	68,64	48,00						
01.01-29.02 - 35%	73,92	48,00						
01.03. - 40%	80,16	48,00						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	150,00	150,00						
крупа рис пропаренный	4,80	4,80						
масло сливочное	7,00	7,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему			**200**	**15,01**	**12,40**	**30,15**	**389,14**	**(№ 369-2013)**
филе куриное	53,68	48,80						

или свинина	58,80	56,00						
масса тушеного мяса		***40,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01-29.02 - 35%	199,94	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	15,00	15,00						
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**			**19,00**	**111,00**	**РЦ 10.86.10.5900-003-17840891-**
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**67,28**	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:		**28,29**	**27,96**	**111,38**	**855,09**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**48,48**	**47,16**	**191,73**	**1447,28**	

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,49**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-25%	7,50	6,00						
с 01.01 - 33%	7,98	6,00						

кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Салат овощной			**60**	**1,80**	**4,00**	**7,30**	**72,40**	**№ 69-2013**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		**25,00**						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		**25,00**						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Бефстроганов			**90**	**9,10**	**13,78**	**6,98**	**120,04**	**№ 250-2011**
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		**50,00**						

лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	10,00	10,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Печень по строгановски			**90**	**11,3**	**11,6**	**0,8**	**153**	
печень говяжья	75,90	69,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соус		**50,00**						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	2,50	2,50						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						

или								
Капуста тушеная			**150**	**3,6**	**6,3**	**17,8**	**142**	**№245-1997**
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0,3**	**0,0**	**17,75**	**62,8**	**№686-2004**
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	15	9						
лимон	11,4	10						
апельсин	22,8	20						
или								
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	

				18,38	**19,08**	**85,63**	**592,08**	
Обед								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**60**	**0,88**	**6,93**	**13,66**	**53,40**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	94,46	75,57						
с 01.01 - 25%	100,51	75,57						
масса отварной свеклы		**52,00**						
сыр сулугуни	8,08	8,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**6,53**	**67,33**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	59,85	57,00						
или помидоры свежие парниковые	59,85	57,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Щи из свежей капусты со сметаной			**200/10/3**	**4,77**	**4,57**	**8,51**	**147,73**	
капуста б/кочанная	50,00	40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31,92	24,00						
01.11.-31.12. -30%	34,32	24,00						
01.01-29.02 - 35%	36,96	24,00						
01.03. - 40%	40,08	24,00						

морковь до 01.01.-20%	12,00	9,60						
с 01.01 - 25%	12,77	9,60						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное	15,00	15,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	160,00	160,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	5,00	5,00						
Мясные шарики в сырном соусе			**90/30**	**15,97**	**11,83**	**23,74**	**212,73**	**69-2017**
филе куриное	64,90	59,00						
фарш говяжий	20,40	20,00						
хлеб пшеничный 60%	10,00	10,00						
вода питьевая	8,00	8,00						
лук репчатый	8,57	7,20						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		**108,00**						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
сырный соус:		**50**						
молоко питьевое 2,5%	28,35	27,00						
сыр сулугуни тертый	7,70	7,00						

мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
вода питьевая	13,00	13,00						
чеснок	0,64	0,50						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	52,50	52,50						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	10,00	4,00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:				**28,09**	**28,96**	**111,62**	**821,78**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								

Бутерброд с маслом и повидлом			**16/5/15**	**1,44**	**3,86**	**19,84**	**114,24**	**№2-2011**
хлеб ншеничный	16,00	16,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
повидло	15,00	15,00						
или								
Бутерброд с джемом			**17/15**	**1,30**	**0,20**	**9,20**	**44,40**	
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Омлет натуральный			**150**	**10,02**	**11,53**	**14,00**	**205,14**	**№ 210-2011**
яйцо куриное	134,00	134,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	40,00	40,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масса полуфабриката		**174,00**						
масло растительное	2,00	2,00						
или масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**18,58**	**113,21**	**№ 382-2011**
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
или								

Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**130**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**56,70**	
ИТОГО:				**18,34**	**20,73**	**87,45**	**574,29**	
Обед								
Салат картофельный с огурцами			**60**	**1,2**	**3,06**	**7,06**	**68,4**	**(№75-20133)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	83	67						
01.11.-31.12. -30%	95	72						
01.01-29.02 - 35%	110	77						
01.03 - 40%	139	84						
масса отварного картофеля		**50**						
огурцы соленые	19	10						
или огурци свежие	10,5	10						
масло растительное	3	3						
Суп Лагман на курином бульоне со сметаной			**220/5**	**12,84**	**9,60**	**21,80**	**137,40**	
спагетти	8,00	8,00						
масса отварных спагетти		**30**						
чеснок	1,54	1,20						

лук репчатый	14,88	12,50						
масло растительное	4,94	4,94						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
бульон куриный	180,00	180,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Грудка запеченная в молочном соусе			**90**	**7,53**	**9,25**	**8,96**	**113,00**	**494-2004**
грудка куриная (на кости)	90,63	62,50						
масло растительное	6,00	6,00						
масса запеченной куры		**50,00**						
соус молочный		**50,00**						**597-2004**
молоко питьевое	40,00	40,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
Рис отварной			**150**	**3,64**	**5,37**	**36,69**	**209,70**	**305-2011**
крупа рис пропареный	52,50	52,50						
вода питьевая	110,20	110,20						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						

Компот с изюмом + Витамин С			**200**	**0,12**	**0,12**	**15,06**	**62,28**	**348-2011**
изюм	15,00	15,00						
сахар песок	12,00	11,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200**	**-**	**-**	**19,0**	**111,0**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-**
Смесь для напитка	20,00	20,00						
Вода для напитка	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:				**28,00**	**27,75**	**116,19**	**833,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**46,34**	**48,48**	**203,64**	**1407,37**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак								
Горячий бутерброд с сыром			**25/15**	**5,55**	**9,75**	**15,75**	**172,50**	**(№ 7-2011)**

сыр сулугуни	15,15	15,00						
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
Кукуруза консервированная			**60**	**0,85**	**0,07**	**4,51**	**22,89**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-25%	7,50	6,00						
с 01.01 - 33%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Салат Здоровье			**60**	**1,06**	**3,06**	**4,59**	**60,55**	
морковь до 01.01.-25%	31,25	24,15						
с 01.01 - 33%	33,25	24,15						
масса отварной моркови		**23,00**						
свекла - до 01.01 - 20%	31,34	28,34						
с 01.01 - 25%	31,89	28,34						

масса отварной свеклы		**26,00**						
горошек зеленый консервированный	12,32	8,00						
масло растительное	1,50	3,00						
Гречка по -купечески			**150**	**10,69**	**7,32**	**27,14**	**232,73**	**№ 220-2005**
филе куриное	40,26	36,60						
или говядина 1 категории	50,40	48,00						
или фарш говяжий пром.производства		43,50						
или свинина мясная		42,00						
масса готового мяса		**30,00**						
крупа гречневая	40,00	40,00						
вода для варки	79,00	79,00						
морковь до 01.01.-25%	21,25	17,00						
с 01.01 - 33%	22,61	17,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
масса пассерованных овощей		**15,00**						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**67,28**	

яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1,79**	**0,29**	**23,50**	**103,29**	
ИТОГО:				**19,10**	**20,41**	**82,03**	**602,98**	
Обед								
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**5,0**	**13,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		**15**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**10**						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		**16**						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								

масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
или								
Овощи натуральные соленые			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**№ 70-2011**
огурцы соленые	114,00	60,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			**200/5**	**3,3**	**7,02**	**18,23**	**167,12**	**129-1996**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55,86	42,00						
01.11.-31.12. -30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
крупа перловая	4,80	4,80						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	15,20	8,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
вода	150,00	150,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Рыба запеченная			**90**	**13,25**	**9,27**	**6,79**	**171,43**	**337-2004**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	172,80	108,00						

или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	165,60	103,50						
масса готовой рыбы		***90***						
масло растительное	6,00	6,0						
соль йодированная	0,80	0,80						
Соус сметанно - томатный			**30**	**2,20**	**4,05**	**4,86**	**114,10**	**331-2011**
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
сметана	7,50	7,50						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	22,50	22,50						
соль йодированная	0,18	0,18						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**5,70**	**25,01**	**143,76**	**312 - 2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	22,50	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								

Напиток витаминизированный "Витошка"			**200**	**-**	**-**	**23,0**	**111,0**	**РЦ 10.86.10.590-**
Смесь для напитка "Витошка"	20	20						
Вода для напитка	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**28,19**	**26,91**	**112,06**	**784,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**47,29**	**47,32**	**194,09**	**1387,57**	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Слойка с сахаром			**50**	**1,70**	**6,90**	**19,00**	**143,00**	
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50						
сахар песок	0,50	0,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Булочка пром.производства			**50**	**0,90**	**3,45**	**9,40**	**69,00**	

Плов с мясом			**200**	**15,4**	**12,0**	**34,1**	**399,5**	**№265-2011**
говядина 1 категории	67	64						
или филе куриное	54	49						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	67	64						
или свинина мясная	59	56						
масса тушеного мяса		**40**						
масло растительное	5	5						
крупа рисовая	60	60						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированая	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Чай с лимоном			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
лимон	2,28	2,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5,2**	**6,4**	**9**	**114**	

Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	
				20,08	**19,48**	**84,48**	**609,14**	
Обед								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**60**	**0,66**	**5,20**	**9,40**	**129,60**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	73,58	58,86						
с 01.01 - 25%	78,28	58,86						
масса отварной свеклы		**54,00**						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Суп гороховый на куринном бульоне с гренками			**220/10**	**7,10**	**8,60**	**37,51**	**203,14**	**(№ 36-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 40%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						

с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
бульон куриный	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	24,00	15,00						
Котлета по-хлыновски			**90**	**12,05**	**8,62**	**19,88**	**189,65**	**№ 316а -2006**
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	58,00	40,00						
фарш говяжий	31,62	31,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	22,61	17,00						
01.11.-31.12. -30%	24,31	17,00						
01.01-29.02 - 35%	26,18	17,00						
01.03 - 40%	28,39	17,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		**103,00**						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		**108,00**						
масло растительное	0,70	0,70						
Капуста тушеная			**150**	**3,50**	**5,10**	**17,89**	**142,63**	**708-2006**
капуста б/к	193,75	155,00						

морковь	22,50	18,00						
томатная паста	4,00	4,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,30	2,30						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Компот с изюмом + Витамин С			**200**	**0,12**	**0,12**	**15,06**	**62,28**	**348-2011**
изюм	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:				**27,05**	**28,19**	**121,57**	**860,30**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**47,13**	**47,67**	**206,05**	**1469,44**	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Нарезка из отварной свеклы			**60**	**0,98**	**0,10**	**5,28**	**20,20**	**№ 44-1996**

свекла - до 01.01 - 25%	81,75	65,40						
с 01.01 - 33%	86,98	65,40						
масса отварной свеклы		**60,00**						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**3,90**	**50,50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Сердце говяжье в соусе			**90**	**8,43**	**6,30**	**5,00**	**113,00**	**№593-2006**
сердце говяжье	79,03	72,50						
масса отварного мяса		***50,00***						
морковь до 01.01.-25%	10	8						
с 01.01 - 33%	11	8						
лук репчатый	6	5						
соус		**50,00**						
сметана	11,00	11,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						

или								
Печень по строгановски			**90**	**11,3**	**7,5**	**0,8**	**116**	
печень говяжья	75,90	69,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		**50,00**						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			**150**	**4,62**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**
макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кофейный напиток			**200**	**2,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или								

Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
ИТОГО:				**18,28**	**18,90**	**87,37**	**582,60**	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**109,60**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	60,90	58,00						
или огурцы свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,85	0,85						
зелень свежая	0,68	0,50						
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной			**220/10/3**	**4,12**	**6,10**	**20,12**	**143,25**	**(120-1996)**
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,95	14,50						
масса отварного мяса		***10,00***						
капуста б/кочанная	50,00	40,00						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31,92	24,00						
01.11.-31.12. -30%	34,32	24,00						
01.01-29.02 - 35%	36,96	24,00						
01.03. - 40%	40,08	24,00						
морковь до 01.01.-20%	12,00	9,60						
с 01.01 - 25%	12,77	9,60						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	160,00	160,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	3,00	3,00						
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,00	2,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**16,2**	**13,9**	**5,1**	**212,4**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	138	125						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5,00	5,00						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						

Соус сметанный			**30**					
сметана	7,50	7,50						
мука пшеничная	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Рис отварной			**150**	**3,64**	**5,37**	**37,25**	**202,14**	**305-2011**
крупа рис пропареный	45,00	45,00						
вода питьевая	110,20	110,20						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Компот из ягодной смеси			**200**	**0,10**	**0,00**	**12,68**	**47,90**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Чай с лимоном			**200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**№ 106-2006**
Лимон	5,00	5,00						
чай черный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	

ИТОГО:	**28,10**	**28,95**	**111,80**	**856,23**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**46,38**	**47,85**	**199,17**	**1438,83**	

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**5,0**	**13,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						

масса отварного картофеля		**15**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**10**						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		**16**						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
Рыба запеченая под овощами			**90**	**13,60**	**9,30**	**20,12**	**195,60**	**№374 -2004**
Филе минтая промышленного производства	96,00	60,00						
иди горбуша с/м потрошеная б/г	96,00	60,00						
масса запеченой рыбы		**50,00**						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00						

с 01.01 - 25%	39,90	30,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	22,50	22,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
или								
Рис припущенный (305-2011)			**150**	**2,76**	**5,78**	**16,89**	**220,93**	**(№ 305-2011)**
крупа рис пропаренный	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Соус томатный			**30**					**№ 601-2004**
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	200,00	200,00						

сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**	
ИТОГО:				**19,76**	**19,20**	**83,81**	**572,44**	
Обед								
Овощи натуральные соленые			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	
огурцы соленые	114,00	60,00						
или								
Кукуруза консервированная			**60**	**2,59**	**0,39**	**13,99**	**69,99**	**2011,00**
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
Свекольник с мясом со сметаной			**200/15/3**	**2,13**	**12,80**	**12,45**	**156,00**	**55-2011**
говядина 1 категории	25,20	24,00						**,**
или курица-тушка	23,93	21,75						
масса отварного мяса		***15,00***						
свекла до 01.01 -20%	60,00	48,00						
с 01.01 - 25%	63,84	48,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	42,56	32,00						
01.11.-31.12. -30%	45,76	32,00						
01.01-29.02 - 35%	49,28	32,00						
01.03. - 40%	53,44	32,00						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						

томатная паста(без консервантов и красителей)	2,00	2,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
сметана	2,40	2,40						
Гуляш из мяса			**90**	**11,19**	**11,75**	**3,06**	**251,36**	**тк 260-2011**
говядина 1 категории	67,20	64,00						
или филе куриное	67,50	50,00						
или свинина нежирная	58,80	56,00						
масса тушеного мяса		**40,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
или								
Капуста тушеная			**150**	**3,50**	**5,10**	**17,89**	**142,63**	**тк 708-2006**
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь	22,50	18,00						
томатная паста	4,00	4,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,30	2,30						
соль йодированная	1,50	1,50						

масло растительное	5,00	5,00						
или								
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200**	**-**	**-**	**23,0**	**111,0**	**РЦ 10.86.10.590-**
Смесь для напитка Витошка	20,00	20,00						
Вода для напитка	200,00	200,00						
или								
Компот из сухофруктов +Витамин С			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**№ 350-2011**
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3,30**	**0,60**	**17,10**	**86,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**3,24**	**0,40**	**19,52**	**77,60**	
ИТОГО:				**26,76**	**27,60**	**111,95**	**845,86**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**46,52**	**46,80**	**195,76**	**1418,30**	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**(№ 4-2005)**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	**60**	**0,5**	**0,1**	**1,0**	**6,4**	**№101-2004**
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком			**60**	**5,28**	**4,84**	**5,30**	**65,12**	
яйцо отварное	40,00	40,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						

Фрикадельки в соусе			**90/30**	**7,01**	**10,02**	**10,36**	**152,78**	**(№ 280-211)**
филе куриное	51,45	49,00						
фарш говяжий пром.производства	20,40	20,00						
хлеб пшеничный	13,50	13,50						
вода питьевая	10,00	10,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**108,00**						
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65						
Соус сметанный		**30**						**(№ 330-2011)**
сметана 15%	8,40	8,00						
мука пшеничная	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	52,50	52,50						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из яблок +Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**67,28**	
яблоки свежие	27,12	24,00						

сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200	200						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,22**	**13,28**	**56,74**	
ИТОГО:				**19,04**	**20,54**	**80,90**	**570,27**	
Обед								
Салат из свежих огурцов с перцем болгарским			**60**					**61-2006**
перец	16,25	13,00		**0,80**	**3,00**	**2,80**	**67,20**	
огурец свежий	47,25	45,0						
зелень	0,68	0,50						
соль	1,00	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
или								
Салат из моркови с сыром			**60**	**1,15**	**2,08**	**6,69**	**53,69**	**(№ 10-2001)**
морковь - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной моркови		**50,00**						
сыр	8,08	8,00						

масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной			**200/5**	**7,8**	**5,02**	**15,07**	**100,20**	**129-1996**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55,86	42,00						
01.11.-31.12. -30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
крупа перловая	4,80	4,80						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	13,36	8,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
вода	150,00	150,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
или								
Суп "Солнечный день"			**200/10/3**	**6,19**	**9,32**	**12,84**	**231,47**	**204-2006**
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,95	14,50						

масса готового продукта		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63,84	48,00						
01.11.-31.12. -30%	68,64	48,00						
01.01-29.02 - 35%	73,92	48,00						
01.03. - 40%	80,16	48,00						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	150,00	150,00						
крупа рис пропаренный	4,80	4,80						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	3,00	3,00						
Рагу овощное с мясом			**200**	**9,32**	**18,12**	**35,25**	**273,54**	**(№ 89-2010)**
свинина	67,20	64,00						
или грудка н/к	52,50	50,00						
или филе куриное	53,68	48,80						
масса готового мяса		**40,00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00						

01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
с 01.01 - 25%	33,25	25,00						
капуста б/кочанная	87,50	70,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	4,00	4,00						
Компот из ягодной смеси			**200**	**0,10**	**0,00**	**12,78**	**65,41**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Компот из яблок + Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**11,94**	**49,3**	**342-2011**
яблоки свежие	22,60	20,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180	180						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	**50**	**3,30**	**0,60**	**17,10**	**86,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:		**25,70**	**26,40**	**116,60**	**791,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**44,74**	**46,94**	**197,50**	**1361,27**	

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**(№ 1-2014)**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
или								
Бутерброд с джемом			**17/15**	**1,30**	**0,20**	**9,20**	**44,40**	**(№2-2011)**
хлеб ншеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Каша пшеничная с маслом			**200/3**	**2,01**		**29,53**	**180,00**	**(№264-2013)**
крупа пшеничная	25,00	25,00						
вода	86,00	86,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00						

сахар песок	5,00	5,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Запеканка творожная со сгущеным молоком			**100/20**	**14,79**	**4,36**	**20,86**	**227,45**	**(№219-2011)**
творог	101,0	100,00						
яйцо куриное	3,33	3,33						
мука пшеничная в/с	5,33	5,33						
крупа манная	5,33	5,33						
сахар песок	8,00	8,00						
масса полуфабриката		**121,99**						
мука пшеничная в/с	2,53	2,53						
масло растительное	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								
Сырники творожные со сгущеным молоком	116,00	**116,00**	**100 /20**	**14,79**	**4,36**	**20,86**	**227,45**	
Чай с лимоном			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 377-2011)**
чай заварка	0,50	0,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5,2**	**6,4**	**9**	**114**	

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
ИТОГО:				**19,11**	**19,56**	**79,67**	**612,73**	
Обед								
Нарезка из свежих помидоров с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**3,90**	**67,33**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	3,00	3,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из белокочанной капусты с морковью			**60**	**0,96**	**3,08**	**5,76**	**72,74**	**79-2006**
капуста б/кочанная	67,50	54,00						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	1,98	1,98						
Суп картофельный со сметаной			**250/3**	**3,33**	**4,05**	**15,24**	**147,43**	**82-2011**
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						

с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00						
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00						
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00						
01.03 - 40%	125,25	75,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
сметана 15%	10,00	10,00						
вода питьевая	188,00	188,00						
Говядина тушеная с овощами			**90**	**14,14**	**15,37**	**12,59**	**254,18**	**109-2018**
говядина 1 категории	75,60	72,00						
масса отварного мяса		**45**						
морковь до 01.01	29,25	23,40						
морковь с 01.01	31,12	23,40						
лук репчатый	6,43	5,40						
зеленый горошек консервированный	15,25	9,90						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	18,00	18,00						

Картофель отварной с маслом сливочным			**150**	**3,87**	**3,11**	**37,25**	**192,47**	**№ 125-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	209,48	157,50						
01.11.-31.12. -30%	225,23	157,50						
01.01-29.02 - 35%	242,55	157,50						
01.03 - 40%	263,03	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из кураги			**200**	**0,10**	**0,00**	**12,68**	**47,90**	
курага	20,00	20,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	180	180,00						
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			**200,0**	**-**	**-**	**19,0**	**111,0**	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-**
Смесь для напитка Витошка	20	20						
Вода	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:				**26,02**	**26,58**	**111,67**	**847,72**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**45,1**	**46,1**	**191,3**	**1460,5**	

12 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак								
Горячий бутерброд с сыром			**30/10/10**	**5,55**	**9,75**	**15,75**	**172,50**	**(№ 7-2011)**
сыр сулугуни	10,10	10,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
или								
Бутерброд с сыром			**20/10**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**№ 3-2004**
сыр сулугуни	10,10	10,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Суп гороховый с птицей и гренками			**250/10/10**	**9,10**	**8,60**	**32,50**	**185,00**	**(№ 36-2011)**
курица- тушка	17,57	12,20						
масса отварной курицы		***10,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 67%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						

масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						

или

Суп - пюре с птицей и гренками			**250/10**	**5,63**	**9,51**	**23,68**	**109,63**	**(№ 104-2018)**
филе куриное	11,00	10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	20,00	20,00						
бульон от картофеля	80,00	80,00						
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированное	1,50	1,50						

хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**18,58**	**119,05**	**(№ 382-2011)**
какао-порошок	3,00	3,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**130**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	
ИТОГО:				**19,55**	**19,73**	**86,46**	**577,05**	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**109,60**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	60,90	58,00						
или огурцы свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,85	0,85						

зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из соленых огурцов			**60**	**0,60**	**0,15**	**1,35**	**10,73**	**70-2011**
огурцы соленые	114,00	60,00						
или								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**60**	**0,86**	**1,56**	**5,02**	**53,40**	**70-2011**
свекла - до 01.01 - 20%	92,65	74,12						
с 01.01 - 25%	98,58	74,12						
масса отварной свеклы		**52,00**						
сыр сулугуни	9,09	9,00						
соль йодировнная	0,30	0,30						
Суп с рыбными консервами			**250**	**7,60**	**13,36**	**20,36**	**178,25**	**№ 142 - 2004**
консервы рыбные	36,00	30,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
крупа рисовая	9,00	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	4,25	4,25						

вода	180,00	180,00						
соль	1,50	1,50						
Сердце говяжье в соусе			**90**	**10,30**	**8,30**	**10,20**	**134,85**	**№593-2006**
Сердце говяжье в соусе	79,03	72,50						
масса отварного сердца		**50,00**						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		**40,00**						**600-2004**
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	35,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
или								
Печень по строгановски			**90**	**11,3**	**7,5**	**1,2**	**118**	**582-2006**
печень говяжья	71,00	59,00						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		**50,00**						**600-2004**
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						

томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**(№ 309-2011)**
макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Кисель с витаминами "Витошка"			**200**	**-**	**-**	**24,00**	**95,00**	**РЦ 10.86.10.590-002-17840891-**
Смесь для киселя	20,00	20,00						
Вода	200,00	200,00						
или								
Кисель из свежих ягод			**200**	**0,10**	**0,20**	**15,10**	**56,68**	**№ 505-2013**
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
или ягодня смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
крахмал	5,00	5,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**28,24**	**27,11**	**112,00**	**844,10**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
13 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,50	0,50						
или								
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**5,0**	**13,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		**15**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**10**						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						

масса отварной моркови		**16**						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**12,3**	**11,89**	**10,12**	**203,5**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	157	156						
или бедро куриное	138	125						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**(№ 309-2011)**
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
или								
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						

01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12,04**	**5,56**	**1,36**	**88,80**	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**67,28**	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	
ИТОГО:				**19,80**	**20,07**	**81,65**	**581,56**	
Обед								
Горошек консервированный			**60**	**1,98**	**0,18**	**5,67**	**31,05**	**№ 22-2016**
Горошек консервированный	60,00	60,00						
или								
Кукуруза консервированная			**60**	**2,59**	**0,39**	**13,99**	**69,99**	
кукуруза консервированная	99,00	60,00						

Суп картофельный с птицей			**200/20**	**3,80**	**8,57**	**21,12**	**229,61**	**82-2011**
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	144,00	144,00						
курица- тушка	26,54	21,75						
масса отварной птицы		**15,00**						
Мясные шарики в сырном соусе			**90/30**	**14,97**	**11,83**	**23,74**	**212,73**	**69-2017**
Филе куриное	70,40	64,00						
фарш говяжий пром производсва	15,30	15,00						
хлеб пшеничный 60%	10,00	10,00						
вода питьевая	8,00	8,00						
лук репчатый	8,57	7,20						
соль йодированная	0,80	0,80						

яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		**108,00**						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
сырный соус:		**30**						
молоко питьевое 2,5%	10,50	10,00						
сыр сулугуни тертый	5,50	5,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
чеснок	0,64	0,50						
Капуста тушеная			**150**	**3,50**	**5,10**	**19,99**	**142,63**	**708-2006**
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь	22,50	18,00						
томатная паста	4,00	4,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,30	2,30						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с лимоном			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,50	1,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						

сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**27,98**	**26,69**	**111,79**	**794,96**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**47,78**	**46,76**	**193,44**	**1376,52**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Кукуруза консервированная			**60**	**1,86**	**0,10**	**3,90**	**24,00**	**(№245-2006)**
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**3,90**	**50,50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из отварной свеклы			**60**	**0,98**	**0,10**	**5,28**	**20,20**	**№ 44-1996**

свекла - до 01.01 - 25%	81,75	65,40						
с 01.01 - 33%	86,98	65,40						
масса отварной свеклы		**60,00**						
зелень свежая	0,50	0,50						
или								
Салат из моркови с сыром			**60**	**1,15**	**2,08**	**6,69**	**53,69**	**(№ 10-2001)**
морковь - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной моркови		**50,00**						
сыр	8,08	8,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Жаркое по-домашнему			**200**	**10,50**	**7,40**	**19,45**	**193,47**	**(№ 369-2013)**
филе куриное	51,24	48,80						
или свинина	58,80	56,00						
масса тушеного мяса		***40,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01-29.02 - 35%	199,94	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						

морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	15,00	15,00						
Слойка с повидлом			**50**	**5,43**	**9,00**	**34,36**	**169,12**	
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
повидло	20,00	20,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Булочка пром.производства			**50**	**0,90**	**3,45**	**9,40**	**69,00**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5,2**	**6,4**	**9**	**114**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	**0,20**
ИТОГО:				**19,09**	**20,60**	**83,89**	**604,89**	**2,87**

Обед								
Яйцо отварное			**40**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**	**№ 209-2011**
яйцо куриное	40,00	40,00						
Рыбный суп			**250/20**	**7,94**	**5,25**	**15,18**	**175,00**	**48-2011**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	34,08	24,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	32,40	24,00						
масса отварной рыбы		***20,00***						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00						
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00						
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода	213,00	213,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Фрикасе			**100**	**7,84**	**11,28**	**4,22**	**175,00**	**№ 76-2017**
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	68,75	62,50						

соль йодированная	0,90	0,90						
масса готового мяса		**50,00**						
сметана 15%	8,00	8,00						
молоко питьевое 2,5%	40,00	40,00						
сыр сулугуни	4,04	4,00						
мука пшеничная в/с	2,25	2,25						
масло растительное	5,00	5,00						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**4,49**	**39,73**	**212,15**	**№ 309-2011**
макаронные изделия	52,50	52,50						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Компот из сухофруктов			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**№ 350-2011**
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**27,16**	**26,50**	**113,88**	**855,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**46,25**	**47,10**	**197,77**	**1460,54**	

15 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**5,0**	**13,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		**15**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**10**						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		**16**						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						

зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
или								
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			**60**	**1,2**	**3,06**	**7,06**	**68,4**	**(№75-20133)**
свекла до 01.01.-20%	68	55						
с 01.01 - 25%	72	55						
масса отварной свеклы		**50**						
огурцы соленые	19	10						
масло растительное	3	3						
Тефтели рыбные			**90**	**13,04**	**8,14**	**15,87**	**120,89**	**№593 -2006**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	89,46	63,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	85,05	63,00						
минтай потрошеный обезглавленый	91,35	63,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	10,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
мука пшеничная	6,00	6,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						

01.01-29.02 - 35%	195,84	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Рис припущенный			**150**	**2,76**	**5,78**	**16,89**	**220,93**	**(№ 305-2011)**
крупа рис пропаренный	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Соус томатный			**30**					**№ 601-2004**
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Кофейный напиток			**200**		**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,10**	**0,20**	**14,10**	**62,00**	
ИТОГО:				**18,89**	**19,00**	**87,28**	**561,15**	
Обед								

Нарезка из соленых огурцов			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**70-2011**
огурцы соленые	114,00	60,00						
Суп - пюре овощной с мясом и гренками			**250/10**	**4,87**	**6,03**	**11,01**	**145,21**	**104-2018**
филе куриное	13,42	12,20						
масса отварного мяса		**10,00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
бульон от картофеля	100,00	100,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Азу			**90**	**11,90**	**13,50**	**17,24**	**143,79**	**(№ 402-2006)**
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						

масса отварного мяса		**50,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
огурцы соленые	13,36	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
масло растительное	3,00	3,00						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или								
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**6,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из кураги			**200**	**0,45**	**0,06**	**20,63**	**85,98**	**348-2011**

курага	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**27,40**	**26,74**	**111,67**	**853,99**	**0,00**
				46,29	**45,74**	**198,95**	**1415,14**	

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			**250/15**	**9,98**	**3,66**	**14,32**	**130,00**	**(№ 158-2013)**
курица- тушка	23,93	21,75						
масса отварной курицы		**15,00**						
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						

01.03 - 40%	83,50	50,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода питьевая	144,00	144,00						
Манник "Ванилька"			**80**	**4,56**	**6,72**	**30,14**	**194,00**	**(№ 274-2006)**
кефир 2.5%	32,00	32,00						
крупа манная	22,40	22,40						
сахар песок	19,20	19,20						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
сода пищевая	0,40	0,40						
ванилин	0,05	0,048						
мука пшеничная	9,60	9,60						
яйцо куриное	7,60	7,60						
масса п/ф		***101,2***						
масло растительное	1,00	1,00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			**200**	**1,70**	**6,95**	**15,05**	**111,00**	
Сухая смесь "Витошка"	25,00	25,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	200	200						

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
Йогурт			**125**	**2,2**	**2,8**	**11,0**	**78,0**	
ИТОГО:				**19,42**	**20,73**	**86,71**	**590,80**	
Обед								
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**6,58**	**54,48**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**3,90**	**50,50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Борщ с мясом и сметаной			**250/10/5**	**5,79**	**6,21**	**12,93**	**195,00**	**№ 170-2005**

говядина гуляш	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,52	14,50						
масса отварного мяса		***10,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном			**90/30**	**14,15**	**10,25**	**21,83**	**208,13**	**58-2017**
горбуша с/м филе	33,00	30,00						
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	40,50	30,00						

филе куриное	66,00	60,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
соль	0,80	0,80						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масса полуфабриката		**102,00**						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масло растительное	0,75	0,75						
Соус сметанно- томатный		**30**						**334-2011**
сметана 15%	8,30	8,30						
томатная паста	5,00	5,00						
мука пшеничная в/с	3,30	3,30						
вода	43,30	43,30						
соль	0,30	0,30						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Рис отварной			**150**	**3,64**	**5,37**	**46,85**	**209,70**	**305-2011**
крупа рис пропареный	52,50	52,50						
вода питьевая	110,20	110,20						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Компот с изюмом + Витамин С			**200**	**0,12**	**0,12**	**17,80**	**62,28**	**348-2011**
изюм	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						

аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Компот из ягодной смеси			**200**	**0,10**	**0,16**	**11,68**	**47,90**	**357-2002**
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
ИТОГО:				**28,01**	**26,39**	**121,94**	**832,03**	

17 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**(№ 1-2014)**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
Горошек зеленый отварной			**60**	**1,86**	**0,10**	**3,90**	**24,00**	**(№ 131/1-2013)**
горошек консервированный	92,40	60,00						
или								

Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**60**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**№14/1; 15/1-201**
помидоры свежие парниковые	51	30						
или помидоры свежие грунтовые	59	30						
огурцы свежие парниковые	46	25						
или огурцы свежие грунтовые	47	25						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	0,5						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			**60**	**1,28**	**3,11**	**8,96**	**72,75**	**(№ 80-2013)**
капуста б/кочанная	72,50	58,00						
кислота лимонная	0,20	0,20						
соль	0,80	0,80						
сахар песок	1,00	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	2,00	2,00						
зелень свежая	2,03	1,50						
Салат овощной			**60**	**1,80**	**4,00**	**7,30**	**72,40**	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		**25,00**						

морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		**25,00**						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Плов с мясом			**200**	**15,4**	**12,0**	**34,1**	**399,5**	**№265-2011**
говядина 1 категории	107	64						
или филе куриное	66	49						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	64						
или свинина мясная	87	56						
масса тушеного мяса		**40**						
масло растительное	12	5						
крупа рисовая	60	60						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированая	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
или								
Рагу овощное с мясом			**180**	**6,00**	**11,90**	**17,90**	**223,70**	**(№ 89-2010)**
свинина	60,90	58,00						
или филе куриное	52,50	50,00						

масса готового мяса		**40,00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	4,00	4,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**25,80**	**119,05**	**(№ 382-2011)**
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
или								
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			**200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**44,00**	
ИТОГО:				**20,00**	**20,32**	**82,24**	**610,65**	
Обед								
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**6,0**	**14,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	15						
01.11.-31.12. -30%	20	15						
01.01-29.02 - 35%	21	15						
01.03 - 40%	25	15						
масса отварного картофеля		**19**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**15**						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9	7						
масса отварной моркови		**6**						
огурцы соленые без уксуса	13	7						
лук репчатый	11	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,35	1						

соль йодированая	0,30	0,30						
Суп "Солнечный день"			**200/10/3**	**5,25**	**10,29**	**27,14**	**174,25**	**204-2006**
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,95	14,50						
масса готового продукта		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63,84	48,00						
01.11.-31.12. -30%	68,64	48,00						
01.01-29.02 - 35%	73,92	48,00						
01.03. - 40%	80,16	48,00						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	150,00	150,00						
крупа рис пропаренный	4,80	4,80						
масло сливочное	7,00	7,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	5,00	3,00						
или								
Суп Лагман на курином бульоне со сметаной			**250/5**	**20,59**	**17,08**	**47,68**	**194,00**	**№ 5-2004**
спагетти	20,00	20,00						
масса отварных спагетти		**50**						

чеснок	1,54	1,20						
лук репчатый	14,88	12,50						
масло растительное	4,94	4,94						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
бульон куриный	180,00	180,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**16,2**	**15,1**	**14,4**	**203,5**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						

Компот из кураги			**200**	**0,45**	**0,06**	**20,63**	**85,98**	**348-2011**
курага	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,65**	**0,30**	**8,55**	**43,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
ИТОГО:				**27,95**	**27,04**	**122,32**	**843,18**	
				47,95	**47,36**	**204,56**	**1453,83**	

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Овощи натуральные свежие			**60**	**0,40**	**0,06**	**1,08**	**6,60**	**(№ 71-2011)**
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00						
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00						
или								
Овощи натуральные соленые			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**(№ 70-2011)**
огурцы соленые	114,00	60,00						
или								
Салат овощной			**60**	**1,80**	**4,00**	**7,30**	**72,40**	**№ 69-2013**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						

01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		**25,00**						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		**25,00**						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Котлета мясная			**90**	**12,35**	**11,36**	**17,64**	**251,36**	**№440-2004**
филе куриное	46,20	42,00						
фарш говяжий	22,95	22,50						
хлеб пшеничный 60%	12,00	12,00						
вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
лук репчатый	11,54	9,70						
соль	0,80	0,80						
масса п/ф		**103,00**						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	50,00	50,00						

вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Капуста тушеная			**150**	**3,6**	**6,3**	**17,8**	**142**	**№245-1997**
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус сметанно- томатный			**30**	**0,57**	**1,71**	**1,56**	**23,40**	**№ 601-2004)**
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0,50	0,50						

вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Компот из свежих ягод			**200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**(№ 106-2006)**
ягодно-яблочная смесь с/м	21,00	21,00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябинка" с/м	21,00	21,00						
или брусника с/м	21,00	21,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
ИТОГО:				**18,70**	**18,81**	**80,08**	**590,19**	
Обед								
Яйцо отварное			**40**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**	**№ 209-2011**
яйцо куриное	40,00	40,00						
Уха рыбацкая			**200/10**	**6,23**	**4,28**	**10,21**	**134,46**	**№ 181-1996**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	19,20	12,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	19,20	12,00						
масса готовой рыбы		**10,00**						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	74,48	56,00						
01.11-31.12 - 30%	80,08	56,00						

01.01-29.02 - 35%	86,24	56,00						
01.03 - 40%	93,52	56,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
морковь до 01.01	10,00	8,00						
морковь с 01.01	10,64	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Бефстроганов			**100**	**9,10**	**16,54**	**13,52**	**160,24**	**№ 250-2011**
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		**50,00**						
лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	15,00	15,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**5,68**	**37,08**	**176,00**	**(№ 309-2011)**
макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						

масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3,30**	**0,60**	**17,10**	**86,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**26,03**	**27,80**	**117,00**	**792,14**	
				44,73	**46,61**	**197,08**	**1382,33**	

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Завтрак								
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**(№ 1-2014)**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
или								
Бутерброд с джемом			**17/15**	**1,30**	**0,20**	**9,20**	**44,40**	
хлеб пшеничный	17,00	17,00						

джем	15,00	15,00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**10,80**	**4,10**	**3,74**	**72,17**	**(№ 124-2004)**
говядина гуляш	16,80	16,00						
или курица- тушка	15,52	14,50						
масса отварного мяса		***10,00***						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,9	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	200,00	200,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Пирог с какао			**80**	**4,56**	**6,72**	**30,14**	**194,00**	**(№ 563-2013)**
кефир 2.5%	32,00	32,00						

крупа манная	22,40	22,40						
сахар песок	19,20	19,20						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
или масло растительное	10,00	10,00						
какао порошок	0,20	0,20						
сода пищевая	0,40	0,40						
ванилин	0,05	0,048						
мука пшеничная в/с	9,60	9,60						
яйцо куриное	7,60	7,60						
масса п/ф		***101***						
масло растительное для смазки	1,00	1,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
Компот из сухофруктов +Витамин С			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**№ 350-2011**
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						

вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	
ИТОГО:				**18,96**	**19,90**	**87,80**	**578,97**	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,50	0,50						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			**200/12**	**4,98**	**5,66**	**25,6**	**130,00**	**№ 158-2013**
курица- тушка	18,62	17,40						
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	19,76	14,64						
масса отварной курицы		**12,00**						
макаронные изделия (лапша)	8,00	8,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						

01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	144,00	144,00						
Суфле рыбное с томатным соусом			**90/30**	**11,10**	**12,33**	**21,11**	**274,11**	**№ 268-2011**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	44,73	31,50						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	18,23	13,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	4,16	4,16						
яйцо куриное	5,51	5,51						
морковь до 01.01.-20%	38,63	30,90						
морковь с 01.01.-25%	41,10	30,90						
масса припущенной моркови		**28,35**						
лук репчатый	16,47	13,84						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		***106,20***						
соус томатный (331-2011)		**30,00**						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
томатная паста (без консервантов и красителей)	7,50	7,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	25,50	25,50						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**6,70**	**22,01**	**143,76**	**№ 312-2011**

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	8,00	5,00						
Компот из ягодной смеси			**200**	**0,10**	**0,16**	**11,68**	**47,90**	**№ 344-2011**
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодня смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180	180,00						
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00			20,00	80,00	**РЦ 10.86.10.590-003-17840891-**
Смесь для напитка Витошка	20	20						
Вода	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,64**	**0,48**	**13,68**	**68,80**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**26,54**	**28,88**	**119,62**	**809,03**	
				45,50	**48,78**	**207,42**	**1388,00**	
20 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**60**	**0,66**	**5,20**	**9,40**	**40,05**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		**52,00**						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	60,90	58,00						
или огурцы свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
зелень свежая	0,50	0,50						
Азу			**90**	**10,90**	**11,50**	**12,00**	**242,96**	**(№ 402-2006)**
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
или свинина	73,50	70,00						
масса готового мяса		**50,00**						

томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
огурцы соленые	13,36	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			**200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
или								
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**68,08**	
ИТОГО:				**19,36**	**18,85**	**81,74**	**567,07**	
Обед								
Салат овощной			**60**	**1,80**	**4,00**	**7,30**	**72,40**	**№ 69-2013**

картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		**25,00**						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		**25,00**						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом			**60**	**0,68**	**5,54**	**3,90**	**50,50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Суп - пюре овощной с курой и гренками			**250/10**	**6,51**	**10,04**	**12,14**	**155,00**	**№ 104-2018**
филе куриное	13,42	12,20						
масса отварного мяса		**10,00**						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						

01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
бульон от картофеля	100,00	100,00						
масло сливочное	8,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Плов с мясом			**220**	**13,40**	**10,60**	**45,63**	**383,33**	**№ 403-1996**
говядина 1 категории	67,20	64,00						
или свинина нежирная	58,80	56,00						
или филе куриное	53,68	48,80						
масса тушеного мяса		***40,00***						
крупа рис пропаренный	52,00	52,00						
вода питьевая	112,00	112,00						
соль йодированная	1,67	1,67						
морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78						
с 01.01 - 25%	36,95	27,78						
лук репчатый	13,22	11,11						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56						
масло растительное	5,00	5,00						

Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**№686-2004**
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	9	9						
лимон	11,4	10						
апельсин	22,8	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,64**	**0,48**	**13,68**	**68,80**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**4,05**	**0,50**	**24,40**	**97,00**	
ИТОГО:				**27,48**	**27,42**	**118,65**	**784,10**	
				46,84	**46,27**	**200,39**	**1351,17**	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,00	1,00					
Дата: "___"_____год								