

ПРИМЕРНОЕ 15- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ и ПОЛДНИКИ для детей с 12 лет и старше (летний сезон)

Меню содержит вложения - титульный лист, аннотацию.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1 день

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			553	17.18	17.78	74.82	529.29
Бутерброд с маслом			18/5	1.44	3.77	9.11	76.84
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
батон молочный	18.00	18.00					
Яйцо отварное			40	5.20	4.80	4.50	62.80
яйцо куриное	40.00	40.00					
Каша молочная пшеничная			250	6.42	7.22	23.20	198.67
крупа пшеничная	31.00	31.00					
вода	107.00	107.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00					
соль йодированная	0.50	0.50					
сахар песок	5.00	5.00					
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00					
Чай с молоком и сахаром			200	1.88	1.55	14.85	80.48
чай чёрный	1.00	1.00					
сахар песок	12.00	12.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	60.00	60.00					
вода питьевая	160.00	160.00					
Хлеб ржаной			40	2.24	0.44	23.16	110.50
Обед			800	26.88	26.40	115.81	825.64
Суп с птицей, крупой и овощами			280	4.17	6.88	19.42	168.89
курица-тушка	27.19	18.75					
<i>масса готовой птицы</i>		15					
картофель 25 %	87.78	66.00					
картофель 40%	110.22	66.00					
морковь 25 %	21.28	16.00					
морковь 20 %	20.00	16.00					
лук репчатый	15.99	13.44					
лавровый лист	0.01	0.01					
вода питьевая	238.00	238.00					
перец с/м	11.00	11.00					
томат кубик с/м	11.00	11.00					
<i>или томаты свежие</i>	11.55	11.00					
крупа рис круглый	12.80	12.80					
масло растительное	5.50	5.50					
вода питьевая	190.00	190.00					
соль йодированная	0.56	0.56					
зелень свежая	0.68	0.50					
Суфле из печени			100	12.53	13.86	8.55	198.17
печень говяжья	55.00	50.00					
фарш говяжий	26.35	24.40					
масло растительное	1.65	1.65					
морковь 20 %	5.63	4.50					
морковь 25%	5.99	4.50					
соль йодированная	0.33	0.33					
лук репчатый	6.55	5.50					
молоко питьевое 2,5% жирности	30.00	30.00					
мука пшеничная	5.20	5.20					
яйцо куриное	10.00	10.00					
<i>масса п/ф</i>		136.08					
Макаронные изделия			180	7.17	5.09	46.58	275.01
макаронные изделия	68.00	68.00					
соль йодированная	1.80	1.80					
вода питьевая	408.00	408.00					
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00					
Напиток из сухофруктов			180	0.10	0.00	11.15	39.92
сухофрукты	15.00	15.00					
сахар песок	13.00	13.00					
вода питьевая	210.00	210.00					
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40
Полдник			365	9.19	9.37	38.12	274.36
Конвертик творожный			60	6.72	6.48	19.00	173.22
яйцо куриное	7.20	7.20					
творог 9%	21.82	21.60					
сахар песок	13.20	13.20					
мука пшеничная	32.40	32.40					
масло сливочное 72.5%	7.20	7.20					
ванилин	0.36	0.36					
разрыхлитель	1.80	1.80					
мука пшеничная на подпыл	1.44	1.44					
<i>масса п/ф</i>		85.20					
масло растительное	1.00	1.00					
Напиток из ягодно-яблочной смеси			180	0.27	0.09	9.12	43.14
смесь ягод	30.00	30.00					
сахар песок	13.00	13.00					
вода питьевая	190.00	190.00					
Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак.			125	2.20	2.80	10.00	58.00
Итого				53.25	53.55	228.75	1629.29

2 день

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			558	17.62	17.66	76.11	529.97
Бутерброд с сыром			18/10	3.34	2.74	8.96	73.00
сыр Сулугуни	10.10	10.00					

батон молочный	18.00	18.00					
Каша молочная пшеница			230	8.67	10.06	29.15	244.90
крупа пшено	34.50	34.50					
вода	98.00	98.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	123.00	123.00					
соль йодированная	0.52	0.52					
сахар песок	6.40	6.40					
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00					
Кофейный напиток			180	4.09	4.54	17.12	117.82
кофейный напиток	3.50	3.50					
сахар песок	12.00	12.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	105.00	105.00					
вода питьевая	85.00	85.00					
Фрукт			100	0.40	0.10	9.30	39.00
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.25
Обед			800	28.08	28.49	118.26	849.81
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			260	11.56	14.61	21.06	217.08
курица-тушка	23.56	16.25					
масса готового продукта		13					
картофель 25 %	77.805	58.50					
картофель 40 %	97.70	58.50					
крупа перловая	5.20	5.20					
морковь 20 %	16.25	13.00					
морковь 25%	17.29	13.00					
лук репчатый	12.38	10.40					
лавровый лист	0.01	0.01					
огурцы соленые	24.70	13.00					
масло растительное	5.00	5.00					
соль йодированная	0.60	0.60					
вода	244.00	244.00					
сметана 15%	13.00	13.00					
зелень свежая	0.88	0.65					
Котлета Любительская			100	6.54	6.37	15.94	192.77
филе минтая пром.произ-ва	111.22	72.22					
или тушка минтая с/м	115.56	72.22					
свинина с/м	13.63	12.98					
лук репчатый	8.21	6.90					
морковь 20 %	9.72	7.78					
морковь 25%	10.34	7.78					
масло растительное	2.79	2.79					
хлеб пшеничный	10.00	10.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	2.67	2.67					
яйцо куриное	2.22	2.22					
соль йодированная	0.22	0.22					
сухарь панировочный	4.44	4.44					
масса п/ф		122.00					
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00					
Котлета Любительская			100				
п/ф котлета Любительская	1.00	1.00					
масса п/ф		122					
масло растительное	2.00	2.00					
Пюре картофельное			180	6.99	6.86	39.21	247.01
картофель 25 %	207.48	156.00					
картофель 40%	260.52	156.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00					
соль йодированная	0.27	0.27					
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Компот из смородины			200	0.08	0.08	11.94	49.30
смородина красная	25.00	25.00					
сахар песок	13.00	13.00					
вода питьевая	210.00	210.00					
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40
Полдник			370	8.61	9.18	37.98	258.78
Пирог "Зебра"			70	8.20	9.08	22.70	179.80
крупа манная	25.20	25.20					
яйцо куриное	13.44	13.44					
сахар	25.20	25.20					
масло сливочное	6.72	6.72					
кефир в выпечку	28.56	28.56					
какао - порошок	2.86	2.86					
разрыхлитель	2.52	2.52					
масса п/ф		104.50					
сахарная пудра	1.00	1.00					
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98
чай чёрный	0.80	0.80					
вода питьевая	205.00	205.00					
сахар песок	10.00	10.00					
Фрукт			100	0.40	0.10	9.30	39.00
Итого				54.31	55.33	232.35	1638.56

3 день

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			553	17.14	18.62	72.81	517.66
Бутерброд с маслом и повидлом			18/5/10	1.45	4.15	19.23	109.07
батон молочный	18.00	18.00					
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
повидло	10.00	10.00					
Омлет натуральный			150	10.62	11.29	18.76	186.93
яйцо куриное	85.00	85.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	82.00	82.00					
масса омлетной массы		167.00					
соль йодированная	0.48	0.48					
масло растительное	1.00	1.00					
Какао с молоком			200	3.28	2.83	16.30	133.26
какао - порошок	2.60	2.60					
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00					
вода питьевая	110.00	110.00					
сахар песок	13.00	13.00					
Фрукт			130	0.90	0.18	9.26	44.20

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный				20	0.89	0.17	9.26	44.20
Обед				800	26.19	27.66	109.78	811.13
Овощи свежие (на поджаривку)				100	1.06	3.48	2.50	61.61
	томаты	105.00	100.00					
	или огурцы свежие	105.00	100.00					
	или перец грутовой	125.00	100.00					
	или перец болгарский	130.00	100.00					
Борщ с птицей и сметаной				250	8.62	9.33	13.36	243.75
	курица-тушка	22.66	15.63					
	масса готового продукта		12.5					
	картофель 25 %	36.58	27.50					
	картофель 40%	45.93	27.50					
	капуста б/кочанная	30.00	24.00					
	свекла 20 %	31.25	25.00					
	свекла 25 %	33.25	25.00					
	морковь 20 %	8.75	13.70					
	морковь 25%	9.31	13.70					
	томатная паста	3.00	3.00					
	лук репчатый	14.88	12.50					
	лавровый лист	0.01	0.01					
	масло растительное	4.00	4.00					
	сметана 15%	12.50	12.50					
	лимонная кислота	0.16	0.16					
	вода питьевая	218.00	218.00					
	соль йодированная	0.60	0.60					
	сахар песок	2.30	2.30					
Гречка по купечески				170	11.89	13.98	30.71	216.17
	свинина с/м	51.45	49.00					
	масса готового мяса		35					
	крупа гречневая	50.00	50.00					
	вода для варки	100.00	100.00					
	морковь 20 %	20.00	16.00					
	морковь 25%	21.28	16.00					
	лук репчатый	17.46	14.67					
	масса пассерованных овощей		33					
	соль йодированная	0.54	0.54					
	масло растительное	5.00	5.00					
Компот из кураги				200	0.60	0.08	21.52	90.70
	курага	18.00	18.00					
	сахар песок	13.00	13.00					
	вода питьевая	230.00	230.00					
Хлеб ржаной				40	2.24	0.44	23.16	110.50
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный				40	1.78	0.35	18.53	88.40
Полдник				360	9.03	8.78	37.95	268.42
Улитка с корицей				60	8.36	8.59	26.50	186.28
	тесто слоеное промышленного производства	65.00	65.00					
	масло сливочное	2.50	2.50					
	корица	0.35	0.35					
	сахар песок	4.15	4.15					
	мука пшеничная в/с на подпыл	1.15	1.15					
	Масса полуфабриката		72.00					
	масло растительное для смазки листа	1.20	1.20					
	яйцо для смазки изделия	2.00	2.00					
	сахарная пудра	1.00	1.00					
Чай с сахаром и брусникой				200	0.27	0.09	2.15	43.14
	чай чёрный	1.00	1.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					
	сахар песок	12.00	12.00					
	брусника с/м	5.00	5.00					
Фрукт				100	0.40	0.10	9.30	39.00
Итого					52.36	55.06	220.54	1597.21
4 день								
Наименование блюда		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				575	17.41	17.52	73.01	517.63
Горячий бутерброд "Пикантный"				30	5.06	5.03	13.40	138.90
	сыр Сулугуни	10.10	10.00					
	батон молочный	18.00	18.00					
	сметана 15%	5.00	5.00					
Каша молочная ячневая				200	9.04	9.47	29.25	220.92
	крупа ячневая	24.00	24.00					
	вода	69.00	69.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	124.00	124.00					
	соль йодированная	0.53	0.53					
	сахар песок	5.00	5.00					
	масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00					
Чай с сахаром и лимоном				200	0.22	0.05	11.10	55.61
	чай чёрный	1.00	1.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					
	сахар песок	11.00	11.00					
	лимон	2.28	2.00					
Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак.				125	2.20	2.80	10.00	58.00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный				20	0.89	0.17	9.26	44.20
Обед				805	27.67	26.90	110.41	833.65
Суп - пюре с птицей и гречками				270/10	8.62	6.77	26.20	176.98
	филе куриное	16.10	14.64					
	картофель 25 %	99.75	75.00					
	картофель 40%	125.25	75.00					
	морковь 20 %	25.00	20.00					
	морковь 25%	26.60	20.00					
	лук репчатый	17.85	15.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	30.00	30.00					
	вода питьевая	80.00	80.00					
	масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00					
	соль йодированная	0.36	0.36					
	хлеб пшеничный	16.00	10.00					
Мясные шарики в сырном соусе				100/20	11.45	13.13	12.56	224.45
	фарш говяжий	8.95	8.29					
	филе куриное	52.52	47.74					

	свинина с/м	26.54	25.27					
	лук репчатый	13.09	11.00					
	Хлеб пшеничный	15.45	15.45					
	вода питьевая	15.11	15.11					
	соль йодированная	0.14	0.14					
	мука пшеничная	4.00	4.00					
	масса п/ф		127.00					
	масло растительное для смазки листа	1.00	1.00					
	сырный соус:		20					
	молоко питьевое 2,5% жирности	12.60	12.00					
	сыр сулугуни	6.06	6.00					
	мука пшеничная	1.60	1.60					
	вода питьевая	14.00	14.00					
	чеснок	0.38	0.30					
	масло растительное	2.00	2.00					
	или							
	Мясные шарики (п/ф пром.производства) в сыром соусе			100/20				
	Рис отварной с овощами			180	4.73	6.53	26.59	233.01
	крупа рис пропаренный	60.00	60.00					
	соль йодированная	1.20	1.20					
	масло растительное	6.00	6.00					
	перец с/м	14.00	14.00					
	кукуруза консервированная	23.10	14.00					
	лук репчатый	10.71	9.00					
	вода питьевая	108.00	108.00					
	Компот из сухофруктов			180	0.58	0.03	21.43	85.91
	сухофрукты	17.00	17.00					
	сахар песок	12.00	12.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					
	Хлеб ржаной			25	1.40	0.27	14.37	69.10
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			20	0.89	0.17	9.26	44.20
	Полдник			390	8.84	9.46	36.39	265.17
	Булочка ванильная			90	3.64	6.82	19.06	161.17
	тесто дрожжевое п/ф :		84.00					
	мука пшеничная в/с	47.89	47.89					
	сахар песок	8.29	8.29					
	масло растительное	6.65	6.65					
	ванилин	0.04	0.04					
	соль йодированная	0.21	0.21					
	дрожжи саф-момент	0.63	0.63					
	молоко питьевое 2,5% жирности	6.30	6.30					
	вода питьевая	14.00	14.00					
	масло растительное для смазки листа	0.80	0.80					
	Молоко питьевое в инд. упак.			200	4.80	2.54	8.03	65.00
	молоко питьевое 2,5% жирности в инд. упак.	200.00	200.00					
	Фрукт	100.00	100.00	100	0.40	0.10	9.30	39.00
	Итого				53.92	53.88	219.81	1616.45
	5 день							
	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			563	17.21	17.52	75.66	540.57
	Бутерброд с повидлом			18/15	1.44	0.60	18.20	90.27
	повидло	15.00	15.00					
	батон молочный	18.00	18.00					
	Яйцо отварное			40	5.16	4.64	0.32	64.00
	яйцо куриное	40.00	40.00					
	Каша молочная рисовая			250	6.94	10.38	23.76	217.42
	крупа рис круглый	24.00	24.00					
	вода	76.00	76.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	98.00	98.00					
	сахар песок	3.80	3.80					
	соль йодированная	0.76	0.76					
	масло сливочное 72.5 %	3.80	3.80					
	Чай с молоком и сахаром			200	1.88	1.55	14.85	80.48
	чай чёрный	1.00	1.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00					
	вода питьевая	110.00	110.00					
	сахар песок	10.00	10.00					
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40
	Обед			800	27.78	28.12	114.96	819.87
	Солянка рыбная			270	9.38	7.00	12.97	152.57
	филе минтая пром.произ-ва	74.07	48.10					
	или минтай тушка с/м	76.48	48.10					
	масса готовой рыбы		37					
	картофель 25 %	87.78	66.00					
	картофель 40%	110.22	66.00					
	лук репчатый	17.85	15.00					
	огурцы соленые	19.00	10.00					
	лимон(сок)	2.58	0.86					
	томатная паста	3.07	3.07					
	соль йодированная	0.74	0.74					
	масло растительное	6.30	6.30					
	вода питьевая	190.00	190.00					
	зелень свежая	1.35	1.00					
	Болоньезе			100	8.22	15.57	6.71	170.66
	фарш говяжий	54.00	50.00					
	лук репчатый	19.87	16.70					
	морковь 20 %	22.13	17.70					
	морковь 25%	23.54	17.70					
	кабачки свежие	21.28	16.00					
	или кабачки с/м	16.00	16.00					
	масло растительное	6.70	6.70					
	томатная паста	5.50	5.50					
	вода питьевая	111.00	111.00					
	соль йодированная	0.67	0.67					
	сахар песок	1.33	1.33					
	орегано сушеный	0.01	0.01					
	базилик сушеный	0.01	0.01					
	чеснок	0.67	0.56					
	Макаронные изделия			180	7.17	5.09	48.98	251.01
	макаронные изделия	68.00	68.00					
	соль йодированная	1.80	1.80					

вода питьевая	408.00	408.00					
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00					
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	20.36	121.28
яблоки свежие	28.25	25.00					
сахар песок	15.00	15.00					
лимон	5.70	5.00					
вода питьевая	215.00	215.00					
Хлеб ржаной			25	1.40	0.25	14.37	69.10
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			25	1.11	0.21	11.57	55.25
Полдник			395	8.92	9.21	37.53	268.77
Язычок слоеный с сахаром			70	6.58	6.37	17.51	169.91
тесто слоеное п/п	75.00	75.00					
сахар песок	5.00	5.00					
мука пшеничная в/с	1.40	1.40					
яйцо куриное	2.60	2.60					
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00					
масса п/ф	84.00						
Чай с сахаром			200	0.14	0.04	10.02	40.86
чай чёрный	0.70	0.70					
вода питьевая	210.00	210.00					
сахар песок	10.00	10.00					
Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак.			125	2.20	2.80	10.00	58.00
Итого				53.91	54.85	228.15	1629.21

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

6 день

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			550	17.57	18.16	72.79	516.90
Бутерброд с сыром			18/12	3.44	2.74	8.96	73.64
сыр Сулугуни	12.12	12.00					
батон молочный	18.00	18.00					
Каша молочная манная			200	5.66	6.46	26.78	182.74
крупа манная	19.00	19.00					
вода	64.50	64.50					
молоко питьевое 2,5% жирности	72.00	72.00					
сахар песок	3.00	3.00					
соль йодированная	0.60	0.60					
масло сливочное 72.5 %	2.30	2.30					
Кофейный напиток			200	4.18	4.54	17.12	117.82
кофейный напиток	4.50	4.50					
вода питьевая	92.00	92.00					
сахар песок	7.94	7.94					
молоко питьевое 2,5% жирности	108.00	108.00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			20	0.89	0.17	9.26	44.20
Десерт творожный			100	3.40	4.25	10.67	98.50
Обед			820	26.68	27.37	109.96	787.89
Огурцы соленные			100	0.80	0.10	1.70	11.00
огурцы соленные	190.00	100.00					
Суп Лагман с курицей			250	10.00	7.46	29.96	215.59
курица-гушка	21.23	14.64					
масса отварной птицы		12.00					
спагетти	28.00	28.00					
масса отварных спагетти		70					
чеснок	1.54	1.20					
лук репчатый	15.47	13.00					
масло растительное	5.00	5.00					
картофель 25 %	25.00	18.80					
картофель 40%	31.40	18.80					
морковь 20 %	14.38	11.50					
морковь 25%	15.30	11.50					
соль йодированная	1.50	1.50					
вода питьевая	180.00	180.00					
перец с/м	12.50	10.00					
томатная паста	6.00	6.00					
Плов с мясом			220	11.73	18.85	20.76	285.35
свинина с/м	66.15	63.00					
масса тушеного мяса		45					
крупа рис пропаренный	60.50	60.50					
вода питьевая	165.00	165.00					
соль йодированная	0.55	0.55					
морковь 20 %	27.50	22.00					
морковь 25%	29.26	22.00					
куркума	0.01	0.01					
лук репчатый	15.71	13.20					
томатная паста	5.50	5.50					
масло растительное	5.00	5.00					
Отвар из шиповника			180	0.68	0.28	21.64	104.68
плоды шиповника	17.00	17.00					
сахар песок	13.00	13.00					
вода питьевая	200.00	200.00					
Хлеб ржаной			30	1.68	0.33	17.37	82.87
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40
Полдник			360	9.12	9.46	38.96	285.60
Пицца "Маргарита"			80	8.55	9.30	17.54	185.82
мука пшеничная в/с	40.00	40.00					
дрожжи саф-момент	0.30	0.30					
сахар песок	3.14	3.14					
соль йодированная	0.80	0.80					
яйцо куриное	3.39	3.39					
вода питьевая	13.98	13.98					
масло растительное	6.40	6.40					
пф тесто дрожжевое		68.00					
томатная паста	4.00	4.00					
вода питьевая	2.00	2.00					
орегано	0.01	0.01					
соль йодированная	0.07	0.07					
соус томатный		6.00					
сыр сулугуни	13.74	13.60					
помидоры свежие	14.28	13.60					

мука пшеничная в/с на подпыл	1.36	1.36					
масло растительное для смазки листа	0.80	0.80					
Напиток из свежих ягод			180	0.17	0.06	12.12	60.78
красная смородина	28.00	28.00					
сахар песок	13.00	13.00					
вода питьевая	195.00	195.00					
Фрукт	100.00	100.00	100	0.40	0.10	9.30	39.00
Итого				53.37	54.99	221.71	1590.39
7 день							
Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			575	17.10	17.57	72.84	517.65
Горячий бутерброд "Никантный"			30	4.58	4.69	19.55	118.23
сыр Сулугуни	10.10	10.00					
батон молочный	18.00	18.00					
сметана 15%	5.00	5.00					
Каша молочная пшеничная			220	7.04	7.25	26.99	208.16
крупа пшеничная	27.50	27.50					
вода	95.00	95.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	105.00	105.00					
соль йодированная	0.50	0.50					
сахар песок	4.50	4.50					
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Какао с молоком			200	3.28	2.83	16.30	133.26
какао - порошок	1.50	1.50					
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00					
вода питьевая	110.00	110.00					
сахар песок	11.00	11.00					
Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак.			125	2.20	2.80	10.00	58.00
Обед			800	27.56	26.78	109.72	791.77
Суп гороховый с птицей и зеленью			260	8.63	10.24	31.01	234.86
курица-гушка	23.56	16.25					
<i>масса готового продукта</i>		13					
картофель 25 %	94.43	71.00					
картофель 40%	118.57	71.00					
горох лущёный	30.00	30.00					
масло растительное	5.00	5.00					
лук репчатый	14.40	12.10					
морковь 20 %	22.50	18.00					
морковь 25%	23.94	18.00					
соль йодированная	1.00	1.00					
вода	207.00	207.00					
зелень свежая	1.35	1.00					
Котлета мясная			100	11.98	8.70	10.57	188.26
фарш говяжий	28.80	26.67					
филе куриное	58.63	53.30					
лук репчатый	7.81	6.56					
Хлеб пшеничный	15.56	15.56					
вода питьевая	15.45	15.45					
соль йодированная	0.14	0.14					
мука пшеничная	3.33	3.33					
масса п/ф		121.00					
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00					
или							
Котлета мясная п/ф пром.производства			100				
Овощное рагу			200	4.14	7.31	31.54	208.82
картофель 25 %	212.80	160.00					
картофель 40%	267.20	160.00					
морковь 20 %	25.00	20.00					
морковь 25%	26.60	20.00					
кабачки свежие	26.60	20.00					
или кабачки с/м	18.67	18.67					
или перец грунтовой	23.33	18.67					
лук репчатый	23.80	20.00					
чеснок	0.80	0.67					
томатная паста	6.67	6.67					
соль йодированная	0.93	0.93					
масло растительное	6.67	6.67					
зелень свежая	1.80	1.33					
Компот из брусники и яблок			200	0.12	0.11	14.40	59.19
яблоки свежие	19.21	17.00					
брусника с/м	9.04	8.00					
сахар песок	12.00	12.00					
вода питьевая	210.00	210.00					
Хлеб ржаной			20	1.57	0.20	10.62	45.39
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			20	1.12	0.22	11.58	55.25
Полдник				9.33	9.52	39.94	270.95
Творожный кекс			150	9.06	9.47	26.48	215.49
творог 9 %	52.59	52.07					
молоко питьевое 2,5% жирности	28.50	28.50					
яйцо куриное	12.86	12.86					
сахар песок	17.14	17.14					
крупа манная	28.50	28.50					
мука пшеничная в/с	28.50	28.50					
разрыхлитель	3.21	3.21					
масло сливочное 72.5%	10.71	10.71					
вода питьевая	2.14	2.14					
масло растительное	1.71	1.71					
масса полуфабриката		185					
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50					
Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46
чай чёрный	1.00	1.00					
вода питьевая	215.00	215.00					
сахар песок	13.00	13.00					
плоды шиповника	2.00	2.00					
Итого				53.99	53.87	222.50	1580.37
8 день							

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			578	17.12	17.53	73.97	529.35
Бутерброд с маслом			18/10	5.41	6.77	9.30	115.72
батон молочный	18.00	18.00					
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00					
Каша молочная жидкая пшенная			230	8.54	8.94	31.26	249.95
крупа пшено	32.50	32.50					
вода	98.00	98.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	112.00	112.00					
сахар песок	5.80	5.80					
соль йодированная	0.90	0.90					
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Чай с молоком и сахаром			200	1.88	1.55	14.85	80.48
чай чёрный	1.00	1.00					
сахар песок	11.00	11.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	60.00	60.00					
вода питьевая	150.00	150.00					
Фрукт			100	0.40	0.10	9.30	39.00
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			20	0.89	0.17	9.26	44.20
Обед			800	28.17	28.93	116.06	819.94
Крем-суп сырный			260	7.54	8.02	24.94	187.00
картофель 25 %	74.48	56.00					
картофель 40%	93.52	56.00					
морковь 20 %	24.38	19.50					
морковь 25%	25.94	19.50					
лук репчатый	15.47	13.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	32.50	32.50					
сыр плавленый	26.52	26.00					
вода питьевая	130.00	130.00					
масло растительное	5.20	5.20					
мука пшеничная	5.20	5.20					
соль йодированная	0.70	0.70					
чеснок	1.56	1.30					
Гуляш "По-венгерски"			100	7.80	13.51	6.28	160.25
свинина с/м	88.20	84.00					
масса тушеного мяса		60					
томатная паста	3.20	3.20					
лук репчатый	14.28	12.00					
морковь 20 %	15.00	12.00					
морковь 25%	15.96	12.00					
перец болгарский	13.00	10.00					
или перец стручковый	12.50	10.00					
или перец с/м	8.00	8.00					
масло растительное	3.00	3.00					
соль йодированная	0.80	0.80					
мука пшеничная	4.00	4.00					
вода питьевая	30.00	30.00					
зелень свежая	0.68	0.50					
Гречка рассыпчатая			180	8.37	6.52	25.47	186.43
крупа гречневая	66.00	66.00					
вода питьевая	123.00	123.00					
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00					
соль йодированная	0.95	0.95					
Компот из изюма			180	0.43	0.09	17.86	87.36
изюм коричневый	15.00	15.00					
сахар песок	12.00	12.00					
вода питьевая	200.00	200.00					
Хлеб ржаной			40	2.24	0.44	23.16	110.50
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.35	88.40
Полдник			350	9.39	9.60	40.18	284.85
Слойка с повидлом			70	5.85	5.30	19.30	141.06
тесто слоеное промышленного производства	70.00	70.00					
повидло	11.20	11.20					
мука пшеничная в/с на подпыл	1.40	1.40					
яйцо куриное	1.40	1.40					
масло растительное	1.34	1.34					
масса п/ф		84.00					
Компот из смородины			180	0.14	0.05	10.21	45.29
смородина красная	23.00	23.00					
сахар песок	13.00	13.00					
вода питьевая	190.00	190.00					
Десерт творожный			100	3.40	4.25	10.67	98.50
Итого				54.68	56.06	230.21	1634.14

9 день

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			560	17.60	18.66	75.90	533.47
Бутерброд с повидлом			18/12	1.15	0.48	12.15	62.01
батон молочный	18.00	18.00					
повидло	12.00	12.00					
Каша молочная рисовая			250	6.32	9.06	23.76	185.14
крупа рис круглый	32.00	32.00					
вода	100.00	100.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	129.00	129.00					
сахар песок	5.00	5.00					
соль йодированная	1.00	1.00					
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Кофейный напиток			200	2.73	4.04	16.51	111.82
кофейный напиток	3.50	3.50					
сахар песок	12.00	12.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00					
вода питьевая	110.00	110.00					
Яйцо отварное			40	5.16	4.64	0.32	64.00
яйцо куриное	40.00	40.00					
Хлеб ржаной			40	2.24	0.44	23.16	110.50
Обед			850	27.91	28.38	109.24	825.06
Овощи свежие (на подгарировку)			100	1.06	3.48	2.50	61.61

огурцы свежие	105.00	100.00					
или перец грунтовый	125.00	100.00					
или перец болгарский	130.00	100.00					
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			250	4.43	9.16	13.21	165.02
курица-тушка	23.56	16.25					
<i>масса готового продукта</i>		<i>13</i>					
картофель 25 %	42.56	32.00					
картофель 40%	53.44	32.00					
томат кубик с/м	13.00	13.00					
картофель	53.44	32.00					
соль йодированная	0.72	0.72					
морковь 20 %	22.50	18.00					
морковь 25%	23.94	18.00					
томатная паста	3.50	3.50					
лавровый лист	0.01	0.01					
лук репчатый	14.88	12.50					
масло растительное	4.50	4.50					
вода питьевая	225.00	225.00					
сметана 15%	6.00	6.00					
Тефтель рыбный			100	12.82	8.41	11.96	161.27
филе минтай пром.произ-ва	118.58	77.00					
или минтай тушка с/м	123.20	77.00					
свинина с/м	11.55	11.00					
лук репчатый	4.17	3.50					
крупа рис круглый	6.60	6.60					
<i>масса отварного риса</i>		<i>16.50</i>					
масло растительное	4.00	4.00					
соль йодированная	0.60	0.60					
яйцо куриное	6.00	6.00					
мука пшеничная в/с	41.00	5.00					
<i>масса п/ф</i>		<i>123.00</i>					
Тефтель рыбный п/ф пром произ			100				
тефтель рыбный п/ф	1.00	1.00					
<i>масса готовых тефтелей</i>		<i>123</i>					
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20					
Пюре картофельное			180	6.99	6.86	39.21	247.01
картофель 25 %	207.48	156.00					
картофель 40%	260.52	156.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00					
соль йодированная	0.27	0.27					
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Компот из кураги			180	0.60	0.08	21.52	90.70
курага	15.00	15.00					
сахар песок	12.00	12.00					
вода питьевая	210.00	210.00					
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			20	0.89	0.17	9.26	44.20
<i>Полдник</i>			<i>370</i>	<i>9.44</i>	<i>9.30</i>	<i>39.62</i>	<i>268.58</i>
Палочка слоеная с сыром			90	8.88	9.15	18.96	157.27
тесто слоеное промышленного производства	90.00	90.00					
сыр сулугуни	14.54	14.40					
яйцо куриное	2.70	2.70					
мука пшеничная в/с на подпыл	0.90	0.90					
масло растительное для смазки листа	1.80	1.80					
<i>масса п/ф</i>		<i>108.00</i>					
Кисель из свежих ягод			180	0.16	0.05	11.36	72.31
смородина красная	25.00	25.00					
сахар песок	12.00	12.00					
вода питьевая	195.00	195.00					
крахмал картофельный	5.60	5.60					
Фрукт	100.00	100.00	100	0.40	0.10	9.30	39.00
Итого				54.95	56.34	224.76	1627.11
10 день							
Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>			<i>570</i>	<i>17.20</i>	<i>18.00</i>	<i>76.81</i>	<i>526.36</i>
Каша молочная овсяная			200	6.54	9.05	19.00	187.62
хлопья овсяные	30.00	30.00					
вода питьевая	86.00	86.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	96.00	96.00					
сахар песок	4.30	4.30					
соль йодированная	0.50	0.50					
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00					
Какао с молоком			200	4.59	2.83	16.30	133.26
какао - порошок	1.50	1.50					
молоко питьевое 2,5% жирности	112.00	112.00					
вода питьевая	98.00	98.00					
сахар песок	11.00	11.00					
Печенье сахарное			50	4.55	5.80	20.63	111.20
Фрукт			100	0.40	0.10	9.30	39.00
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.28
<i>Обед</i>			<i>810</i>	<i>26.94</i>	<i>26.23</i>	<i>109.68</i>	<i>778.26</i>
Помидоры свежие на поджаривку			100	1.10	0.20	3.70	20.00
помидоры свежие	105.00	100.00					
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			250	8.14	8.17	26.12	184.56
курица-тушка	30.81	21.25					
<i>масса готового продукта</i>		<i>17</i>					
картофель 25 %	73.15	55.00					
картофель 40%	91.85	55.00					
крупа перловая	7.00	7.00					
морковь 20 %	15.00	12.00					
морковь 25%	15.96	12.00					
соль йодированная	0.57	0.57					
лук репчатый	10.71	9.00					
лавровый лист	0.01	0.01					
огурцы соленые	22.80	12.00					
масло растительное	3.50	3.50					
вода	213.00	213.00					
сметана 15%	11.00	11.00					
зелень свежая	1.35	1.00					
Жаркое по-домашнему			220	14.52	17.20	34.54	366.91
свинина с/м	80.85	77.00					

	<i>масса тушеного мяса</i>		55					
	картофель 25 %	190.19	143.00					
	картофель 40%	238.81	143.00					
	лук репчатый	13.09	11.00					
	морковь 20 %	31.25	25.00					
	морковь 25%	33.25	25.00					
	лавровый лист	0.01	0.01					
	томатная паста	5.50	5.50					
	соль йодированная	0.88	0.88					
	масло растительное	4.50	4.50					
	зелень свежая	0.68	0.50					
	чеснок	0.66	0.55					
	вода	16.50	16.50					
Напиток из ягодно-яблочной смеси				180	0.27	0.09	15.21	63.14
	смесь ягод	30.00	30.00					
	сахар песок	13.00	13.00					
	вода питьевая	190.00	190.00					
Хлеб ржаной				20	1.12	0.22	11.58	55.25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный				40	1.79	0.35	18.53	88.40
	<i>Полдник</i>			370	9.34	9.12	37.37	267.84
Булочка "Ярославская"				70	8.93	9.02	21.06	188.86
	мука пшеничная в/с	42.99	42.99					
	сахар песок	7.70	7.70					
	масло растительное	6.30	6.30					
	соль йодированная	0.42	0.42					
	дрожжи саф-момент	0.63	0.63					
	молоко питьевое 2,5% жирности	3.50	3.50					
	вода питьевая	14.70	14.70					
	<i>масса п/ф</i>		76					
	<i>крошка</i>		12					
	масло сливочное 72.5 %	2.80	2.80					
	мука пшеничная в/с	5.60	5.60					
	сахар песок	2.80	2.80					
	масло растительное для смазки листа	1.12	1.12					
Чай с сахаром и лимоном				200	0.01	0.00	7.01	39.98
	чай чёрный	1.00	1.00					
	сахар песок	12.00	12.00					
	лимон	2.28	2.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					
Фрукт		100.00	100.00	100	0.40	0.10	9.30	39.00
Итого					53.48	53.35	223.86	1572.46
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ								
11 день								
Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<i>Завтрак</i>			558	17.34	17.50	72.84	520.58	
Бутерброд с маслом			18/10	5.41	6.77	9.30	115.72	
	батон молочный	18.00	18.00					
	масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00					
Каша молочная манная			200	9.65	10.25	26.83	241.67	
	крупа манная	25.00	25.00					
	вода	85.00	85.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	96.00	96.00					
	сахар песок	4.00	4.00					
	соль йодированная	0.80	0.80					
	масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Чай с сахаром			200	0.20	0.05	10.04	41.32	
	чай чёрный	1.00	1.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					
	сахар песок	11.00	11.00					
Хлеб ржаной			30	1.68	0.33	17.37	82.87	
Фрукт			100	0.40	0.10	9.30	39.00	
<i>Обед</i>			800	27.99	28.58	110.41	834.79	
Свекольник с мясом и сметаной			280	6.13	9.13	14.49	213.88	
	свинина с/м	29.40	28.00					
	<i>масса отварного мяса</i>		20					
	свекла 20 %	31.25	25.00					
	свекла 25 %	33.25	25.00					
	картофель 25 %	51.87	39.00					
	картофель 40%	65.13	39.00					
	соль йодированная	0.88	0.88					
	морковь 20 %	13.75	11.00					
	морковь 25%	14.63	11.00					
	лук репчатый	10.71	9.00					
	томатная паста	3.00	3.00					
	вода	240.00	240.00					
	лимонная кислота	0.17	0.17					
	масло растительное	4.50	4.50					
	сметана 15%	12.00	12.00					
Суфле из печени			100	12.53	13.86	8.55	198.17	
	печень говяжья	55.00	50.00					
	фарш говяжий	26.35	24.40					
	масло растительное	1.65	1.65					
	морковь 20 %	5.63	4.50					
	морковь 25%	5.99	4.50					
	соль йодированная	0.33	0.33					
	лук репчатый	6.55	5.50					
	молоко питьевое 2,5% жирности	30.00	30.00					
	мука пшеничная	5.20	5.20					
	яйцо куриное	10.00	10.00					
	<i>масса п/ф</i>		136.08					
Макаронные изделия			180	7.17	5.09	48.98	251.01	
	макаронные изделия	68.00	68.00					
	соль йодированная	1.80	1.80					
	вода питьевая	408.00	408.00					
	масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00					
Компот из яблок и лимона			200	0.15	0.11	17.55	72.25	
	яблоки свежие 60%	28.25	25.00					
	сахар песок	15.00	15.00					
	лимон	5.70	5.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					

Хлеб ржаной			20	0.89	0.17	9.26	44.20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			20	1.12	0.22	11.58	55.28
Полдник			390	9.32	9.59	36.51	269.68
Хачапури			90	8.02	9.19	15.41	182.68
тесто слоеное промышленного производства	65.00	65.00					
сыр Сулугуни	9.09	9.00					
масло сливочное 72.5 %	3.50	3.50					
творог 9 %	24.24	24.00					
яйцо куриное	2.40	2.40					
соль йодированная	0.01	0.01					
Льезон:		6					
яйцо куриное	3.00	3.00					
вода для разведения	3.00	3.00					
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00					
масса п/ф		110.50					
Чай с сахаром и брусничкой			200	0.90	0.30	11.80	48.00
чай чёрный	1.00	1.00					
вода питьевая	210.00	210.00					
сахар песок	12.00	12.00					
брусника с/м	5.00	5.00					
Фрукт			100	0.40	0.10	9.30	39.00
Итого				54.65	55.67	219.76	1625.05
12 день							
Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Завтрак			560	17.23	17.57	72.83	516.83
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	5.06	5.03	13.40	138.90
сыр Сулугуни	10.10	10.00					
батон молочный	18.00	18.00					
сметана 15%	5.00	5.00					
Каша молочная жидкая пшеничная			230	9.89	10.89	35.28	258.45
крупа пшено	35.00	35.00					
вода	98.00	98.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	110.00	110.00					
сахар песок	5.00	5.00					
соль йодированная	0.50	0.50					
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00					
Чай с молоком и сахаром			200	1.88	1.55	14.85	80.48
чай чёрный	1.00	1.00					
сахар песок	12.00	12.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	60.00	60.00					
вода питьевая	150.00	150.00					
Фрукт	100.00	100.00	100	0.40	0.10	9.30	39.00
Обед			850	25.69	28.62	114.42	831.61
Овощи соленые(огурцы)			100	0.80	0.10	1.70	11.00
огурцы соленые	190.00	100.00					
Суп гороховый с птицей и зеленью			250	9.13	14.83	22.80	223.41
курица-тушка	27.19	18.75					
масса готовой птицы		15					
картофель 25 %	90.44	68.00					
картофель 40%	113.56	68.00					
горох лущёный	25.00	25.00					
масло растительное	5.00	5.00					
лук репчатый	13.39	11.25					
морковь 20 %	17.50	14.00					
морковь 25%	18.62	14.00					
соль йодированная	0.80	0.80					
вода	200.00	200.00					
зелень свежая	0.68	0.50					
Котлета Любительская			100	6.54	6.37	15.94	192.77
филе минтая пром.произ-ва	111.22	72.22					
или тушка минтая с/м	115.55	72.22					
свинина с/м	13.63	12.98					
лук репчатый	8.21	6.90					
морковь 20 %	9.73	7.78					
морковь 25%	10.35	7.78					
масло растительное	2.79	2.79					
хлеб пшеничный н	10.00	10.00					
соль йодированная	0.22	0.22					
молоко питьевое 2,5% жирности	2.70	2.70					
яйцо куриное	2.22	2.22					
сухари панировочный	4.20	4.20					
масса п/ф		122.01					
Котлета Любительская			100				
п/ф котлета Любительская	1.00	1.00					
масса п/ф		122					
масло растительное	2.00	2.00					
Пюре картофельное			180	6.99	6.86	39.21	247.01
картофель 25 %	207.48	156.00					
картофель 40%	260.52	156.00					
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00					
соль йодированная	0.27	0.27					
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Компот из ягодной смеси			180	0.22	0.07	13.93	57.94
смесь ягод	20.00	20.00					
смородина красная	6.00	6.00					
вода питьевая	195.00	195.00					
сахар песок	12.00	12.00					
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.28
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			20	0.89	0.17	9.26	44.20
Полдник			375	9.18	9.62	40.12	284.49
Слойка с повидлом			70	6.11	6.79	18.69	140.58
тесто слоеное промышленного производства	70.00	70.00					
повидло	12.00	12.00					
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00					
яйцо куриное	1.00	1.00					
масло растительное	1.00	1.00					
масса п/ф		84.00					
Компот из сухофруктов			180	0.87	0.03	11.43	85.91

	сухофрукты	15.00	15.00					
	сахар песок	12.00	12.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					
	Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак.			125	2.20	2.80	10.00	58.00
	Итого				52.10	55.81	227.37	1632.93
13 день								
	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			553	17.23	18.66	74.69	525.92
	Бутерброд с повидлом			18/15	1.44	0.60	18.20	90.27
	батон молочный	18.00	18.00					
	повидло	15.00	15.00					
	Каша молочная жидкая овсяная			250	5.67	10.26	22.50	169.52
	хлопья овсяные	32.00	32.00					
	вода	107.00	107.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00					
	соль йодированная	0.30	0.30					
	сахар песок	6.00	6.00					
	масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00					
	Какао с молоком			200	3.28	2.83	16.30	119.26
	какао - порошок	1.50	1.50					
	молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00					
	вода питьевая	110.00	110.00					
	сахар песок	10.00	10.00					
	Яйцо отварное			40	5.16	4.64	0.32	64.00
	яйцо куриное	40.00	40.00					
	Хлеб ржаной			30	1.68	0.33	17.37	82.87
	Обед			790	28.06	28.37	109.85	796.16
	Суп Лагман с курицей			250	11.00	8.21	32.96	237.15
	курица-тушка	21.23	14.64					
	масса отварной птицы		12.00					
	спагетти	28.00	28.00					
	масса отварных спагетти		70					
	чеснок	1.54	1.20					
	лук репчатый	15.47	13.00					
	масло растительное	5.00	5.00					
	картофель 25 %	25.00	18.80					
	картофель 40%	31.40	18.80					
	морковь 20 %	14.38	11.50					
	морковь 25%	15.30	11.50					
	соль йодированная	1.50	1.50					
	вода питьевая	180.00	180.00					
	перец с/м	12.50	10.00					
	томатная паста	6.00	6.00					
	Кура запеченная			100	10.56	13.03	7.06	186.56
	бедро куриное	171.35	149.00					
	масло растительное	3.00	3.00					
	томатная паста	2.50	2.50					
	чеснок	0.40	0.32					
	соль йодированная	0.92	0.92					
	Овощное рагу			200	3.47	6.45	24.33	165.60
	картофель 25 %	168.91	127.00					
	картофель 40%	212.09	127.00					
	морковь 20 %	28.75	23.00					
	морковь 25%	30.59	23.00					
	капуста белокочанная	53.75	43.00					
	лук репчатый	17.85	15.00					
	томатная паста	3.00	3.00					
	соль йодированная	1.20	1.20					
	масло растительное	6.50	6.50					
	Компот из брусники и яблок			200	0.12	0.11	15.39	63.17
	яблоки свежие 60%	19.21	17.00					
	брусника с/м	8.00	8.00					
	сахар песок	13.00	13.00					
	вода питьевая	215.00	215.00					
	Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.28
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40
	Полдник			370	9.36	9.51	40.06	284.10
	Конвертик творожный			70	8.69	9.36	17.30	189.64
	яйцо куриное	8.40	8.40					
	творог 9%	25.45	25.20					
	сахар песок	15.40	15.40					
	мука пшеничная	37.80	37.80					
	масло сливочное 72.5%	8.40	8.40					
	ванилин	0.42	0.42					
	разрыхлитель	2.10	2.10					
	мука пшеничная на подпыл	1.68	1.68					
	масса п/ф		99.40					
	масло растительное	1.00	1.00					
	Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46
	чай чёрный	1.00	1.00					
	вода питьевая	215.00	215.00					
	сахар песок	13.00	13.00					
	плоды шиповника	2.00	2.00					
	Фрукт			100	0.40	0.10	9.30	39.00
	Итого				54.65	56.54	224.60	1606.18
14 день								
	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			580	17.53	17.90	73.24	546.15
	Бутерброд с сыром			18/12	3.44	2.74	8.96	73.64
	сыр Сулугуни	12.12	12.00					
	батон молочный	18.00	18.00					
	Каша молочная ячневая			230	5.72	6.20	27.23	211.99
	крупка ячневая	28.00	28.00					
	вода	78.00	78.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	142.00	142.00					

	соль йодированная	0.50	0.50					
	сахар песок	5.80	5.80					
	масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00					
Кофейный напиток				200	4.08	4.54	17.12	117.82
	кофейный напиток	4.50	4.50					
	вода питьевая	95.00	95.00					
	сахар песок	12.00	12.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	105.00	105.00					
Десерт творожный				100	3.40	4.25	10.67	98.50
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный				20	0.89	0.17	9.26	44.2
Обед				800	27.01	27.96	114.31	815.53
Суп - пюре с птицей и гречками				250/10	7.99	6.27	24.26	163.88
	филе куриное	18.70	17.00					
	картофель 25 %	113.05	85.00					
	картофель 40%	141.95	85.00					
	морковь 20 %	28.75	23.00					
	морковь 25%	30.59	23.00					
	лук репчатый	20.23	17.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	34.00	34.00					
	вода питьевая	91.00	91.00					
	масло сливочное 72.5 %	3.40	3.40					
	соль йодированная	0.68	0.68					
	хлеб пшеничный 60 %	16.00	10.00					
Азу				100	10.82	15.70	3.70	194.91
	свинина с/м	88.20	84.00					
	масса тушеного мяса		60					
	томатная паста	5.00	5.00					
	лук репчатый	7.14	6.00					
	огурцы соленые	17.10	9.00					
	мука пшеничная в/с	2.50	2.50					
	масло растительное	4.00	4.00					
	соль йодированная	0.87	0.87					
	вода питьевая	40.00	40.00					
Рис отварной				180	4.42	5.39	44.99	227.56
	крупа рис пропаренный	63.00	63.00					
	соль йодированная	1.08	1.08					
	вода питьевая	126.00	126.00					
	масло растительное	4.80	4.80					
Компот из сухофруктов				200	0.87	0.03	11.43	85.91
	сухофрукты	13.00	13.00					
	сахар песок	11.00	11.00					
	вода питьевая	230.00	230.00					
Хлеб ржаной				20	1.12	0.22	11.58	55.28
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный				40	1.79	0.35	18.35	88.00
Полдник				390	8.65	9.65	39.51	273.24
Шанежка с картофелем				90	3.45	7.01	22.18	169.24
	теста дрожжевое:		64					
	мука пшеничная в/с	34.38	34.38					
	сахар песок	3.92	3.92					
	масло растительное	8.12	8.12					
	соль йодированная	0.31	0.31					
	дрожжи саф-момент	0.45	0.45					
	вода питьевая	16.56	16.56					
	начинка							
	картофель 25 %	59.85	45.00					
	картофель 40%	75.15	45.00					
	соль йодированная	0.40	0.40					
	масса картофельного фарша		45.00					
	яйцо для смазки изделия	1.20	1.20					
	сметана для смазки изделия	3.30	3.30					
	масса п/ф		109					
	мука пшеничная в/с на подъем	1.00	1.00					
	масло растительное для смазки листа	0.50	0.50					
Молоко питьевое в инд. упак.				200	4.80	2.54	8.03	65.00
	молоко питьевое 2,5% жирности в инд. упак.	200.00	200.00					
Фрукт				100	0.40	0.10	9.30	39.00
Итого					53.19	55.51	227.06	1634.92
15 день								
	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			573	17.20	18.01	72.97	517.02
	Бутерброд с маслом и сыром			18/5/10	5.92	7.62	11.69	117.84
	батон молочный	18.00	18.00					
	масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
	сыр Сулугуни	10.10	10.00					
Каша молочная рисовая				230	9.56	10.02	30.36	263.58
	крупа рис круглый	28.00	28.00					
	вода	78.00	78.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	130.00	130.00					
	сахар песок	5.20	5.20					
	соль йодированная	0.40	0.40					
	масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00					
Чай с сахаром				200	0.20	0.05	10.04	41.32
	чай чёрный	0.70	0.70					
	вода питьевая	210.00	210.00					
	сахар песок	10.00	10.00					
Фрукт				100	0.40	0.10	9.30	39.00
Хлеб ржаной				20	1.12	0.22	11.58	55.28
Обед				850	28.19	28.10	109.57	855.42
Овощи свежие (на подгарировку)				100	1.06	3.48	2.50	61.61
	огурцы свежие	105.00	100.00					
	или перец грунтовый	125.00	100.00					
	или перец болгарский	130.00	100.00					
Борщ с птицей и сметаной				250	7.03	8.34	14.36	200.75
	курица-тушка	27.19	18.75					
	масса готовой птицы		15					
	картофель 25 %	36.58	27.50					
	картофель 40%	45.93	27.50					
	капуста б/кочанная	29.69	23.75					
	морковь 20 %	17.50	14.00					

	морковь 25%	18.62	14.00					
	свекла 20 %	31.25	25.00					
	свекла 25 %	33.25	25.00					
	томатная паста	2.00	2.00					
	лук репчатый	14.88	12.50					
	лавровый лист	0.01	0.01					
	масло растительное	4.00	4.00					
	сметана 15%	10.00	10.00					
	вода питьевая	200.00	200.00					
	лимонная кислота	0.16	0.16					
	соль йодированная	0.75	0.75					
	сахар песок	2.20	2.20					
Тефтель мясной				100	11.79	9.16	26.37	214.48
	фарш говяжий	43.07	42.22					
	филе куриное	41.56	37.78					
	лук репчатый	10.27	8.63					
	крупа рис круглый	11.07	11.07					
	масса отварного риса		27.68					
	вода питьевая		22.14					
	соль йодированная	0.70	0.70					
	мука пшеничная в/с	4.00	4.00					
	масса п/ф		121.01					
	масло растительное	1.00	1.00					
	или							
Тефтель мясной пром.производства				100				
Шоре картофельное				180	7.00	6.86	39.22	247.02
	картофель 25 %	206.15	155.00					
	картофель 40%	258.85	155.00					
	соль йодированная	1.00	1.00					
	молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00					
	масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00					
Компот из изюма				200	0.43	0.09	17.86	87.36
	изюм коричневый	15.00	15.00					
	сахар песок	11.00	11.00					
	вода питьевая	210.00	210.00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный				20	0.89	0.17	9.26	44.20
	Полдник				9.40	9.63	39.86	285.14
Язычок с сахаром				150	9.15	9.55	25.63	225.63
	тесто слоеное п/п	172.50	172.50					
	сахар песок	6.00	6.00					
	мука пшеничная в/с	1.50	1.50					
	яйцо куриное	3.00	3.00					
	масло растительное	1.50	1.50					
	масса п/ф		183.00					
Компот из ягодной смеси				200	0.25	0.08	14.23	59.51
	смесь ягод	23.00	23.00					
	смородина красная	3.00	3.00					
	вода питьевая	215.00	215.00					
	сахар песок	12.00	12.00					
Итого					54.79	55.74	222.40	1657.58

Меню для школьного оздоровительного лагеря.

Тюменский район .

Лето 2025г

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	гр.	Завтрак	гр.	Завтрак	гр	Завтрак	гр	Завтрак	гр
Бутерброд с маслом	18/5	Бутерброд с сыром	18/10	Бутерброд с маслом и повидлом	18/5/10	Горячий бутерброд "Пикантный"	30	Бутерброд с повидлом	18/15
Яйцо отварное	40							Яйцо отварное	40
Каша молочная пшеничная	250	Каша молочная пшеничная	250	Омлет натуральный	150	Каша молочная ячневая	200	Каша молочная рисовая	250
Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	200	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с молоком и сахаром	200
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	20	Фрукт	130	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40
		Фрукт	100			Йогурт 2,5% 125 гр стак. в	125		
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
				Овощи свежие (на поджаривку)	100				
Суп с птицей, крупой и овоща	280	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и	260	Борщ с птицей и сметаной	250	Суп - пюре с птицей и гречками	270/10	Солянка рыбная	270
Суфле из печени	100	Котлета Любительская	100	Гречка по купечески	170	Мясные шарики в сыром соусе	100/20	Болоньезе	100
Макаронь отварные	180	Пюре картофельное	180			Рис отварной с овощами	180	Макаронь отварные	180
Напиток из сухофруктов	180	Компот из смородины	200	Компот из кураги	200	Компот из сухофруктов	180	Компот из яблок и лимона	200
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	25
				0.00	0				
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Конвертик творожный	60	Пирог "Зебра"	70	Улитка с корицей	60	Булочка ванильная	90	Язычок слоеный с сахаром	70
Напиток из ягодно-яблочной смеси	180	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром и брусничкой	200	Молоко питьевое в инд. упак.	200	Чай с сахаром	200
Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак.	125	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Йогурт 2,5% 125 гр стак. в и	125

Возрастная категория с 12 лет и старше лет.

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак	гр	Завтрак	гр	Завтрак	гр	Завтрак	гр	Завтрак	гр
Бутерброд с сыром	18/12	Горячий бутерброд "Пикантный"	30	Бутерброд с маслом	18/10	Бутерброд с повидлом	18/15	Каша молочная овсяная	150
								Какао с молоком	200
Каша молочная манная	200	Каша молочная пшеничная	220	Каша молочная жидкая пшеничная	230	Каша молочная рисовая	250	Печенье сахарное	50
Кофейный напиток	200	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	200	Фрукт	100
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд. упак.	125	Фрукт	100	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	20
Десерт творожный	100			Хлеб пшеничный или хлеб	20	Яйцо отварное	40		
Обед		Обед	780	Обед		Обед		Обед	
Огурцы соленые	100					Овощи свежие (на поджаривание)	100	Помидоры свежие на поджаривание	100
Суп Лагман с курицей	250	Суп гороховый с птицей и зеленью	260	Крем-суп сырный	260	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	250	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	250
Плов с мясом	220	Котлета мясная	100	Гуляш "По-венгерски"	100	Тефтели рыбный	100	Жаркое по-домашнему	220
		Овощное рагу	200	Гречка рассыпчатая	180	Пюре картофельное	180		
Отвар из шиповника	180	Компот из брусники и яблок	200	Компот из изюма	180	Компот из кураги	180	Напиток из ягодно-яблочной смеси	180
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Пицца "Маргарита"	80	Творожный кекс	150	Слойка с повидлом	70	Палочка слоеная с сыром	90	Булочка "Ярославская"	70
Напиток из свежих ягод	180	Чай "Витаминный"	200	Компот из смородины	180	Кисель из свежих ягод	180	Чай с сахаром и лимоном	200
Фрукт	100			Десерт творожный	100	Фрукт	100	Фрукт	100

11 день		12 день		13 день		14 день		15 день	
Завтрак	гр	Завтрак	гр	Завтрак	гр	Завтрак	гр	Завтрак	гр
Бутерброд с маслом	18/10	Горячий бутерброд "Пикантный"	30	Бутерброд с повидлом	18/15	Бутерброд с сыром	18/12	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10
				Яйцо отварное	40				
Каша молочная манная	200	Каша молочная жидкая пшеничная	230	Каша молочная жидкая овсяная	250	Каша молочная ячневая	230	Каша молочная рисовая	230
Чай с сахаром	200	Чай с молоком и сахаром	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток	200	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	30	Фрукт	100	Хлеб ржаной	30	Десерт творожный	100		
Фрукт	100					Хлеб пшеничный или хлеб	20	Фрукт	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
		Овощи соленые(огурцы)	100					Овощи свежие (на подгарнировку)	100
Свекольник с мясом и сметаной	280	Суп гороховый с птицей и зел	250	Суп Лагман с курицей	250	Суп - пюре с птицей и гречками	250/10	Борщ с птицей и сметаной	250
Суфле из печени	100	Котлета Любительская	100	Кура запеченная	100	Азу	100.00	Тефтель мясной	100.0
Макароны отварные	180	Пюре картофельное	180	Овощное рагу	200	Рис отварной	180	Пюре картофельное	180
Компот из яблок и лимона	200	Компот из ягодной смеси	180	Компот из брусники и яблок	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из изюма	200
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хачапури	90	Слойка с повидлом	70	Конвертик творожный	70	Шанежка с картофелем	90	Язычок с сахаром	150
Чай с сахаром и брусникой	200	Компот из сухофруктов	180	Чай "Витаминный"	200	Молоко питьевое в инд. упак.	200	Компот из ягодной смеси	200
Фрукт	100	Йогурт 2,5% 125 гр стак. в инд.	125	Фрукт	100	Фрукт	100		