

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ

День **понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая	200	
	• рис	30	
	• молоко	130	24
	• сахар	5	
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,2	
	Какао на молоке	200	
	• какао-порошок	1,2	51
	• молоко	120	
	• сахар.	12	
Хлеб пшеничный с маслом	35	39	
	9	36	
ИТОГО:		444	
2 зав.	Сок	200	63
Обед	Суп куриный с гренками (хлеб пшеничный) и яйцом 0.5 шт.	250	
		10	
		20,5	
	• курица	30 (41)	1
	• морковь	24 (32,5)	
	• соль	1,2	
	Гуляш из курицы	70	
	• мясо курицы	60 (81,5)	
	• лук репчатый	3(4,5)	
	• морковь	5(6,8)	78
	• мука пшеничная	3	
	• томат	3	
	• соль	1	
	• масло растительное	2	
	Вермишель с маслом	150	
	• вермишель	60	69
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,5	
	Салат из св. капусты	60	
	• капуста белокочанная	50 (60)	11
• морковь	8 (10)		
• масло растительное	5		
• соль	1		
Компот из кур. и изюма	180		
• курага	7	59	
• изюм	6		
• сахар	12		
Хлеб ржаной	50	40а	
ИТОГО:		790,5	
Полдник	Пирог с кап. и яйцом	70	
	• мука пшеничная в.с	42	
	• соль в тесто	1	
	• сахар песок	2	
	• дрожжи	1	41
	• масло растительное	1	
	• соль в начинку	0,4	
	• капуста	25 (35)	
	• молоко	10	
	• яйцо	12,5	
Молоко	200	57	
ИТОГО:		270	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Хлеб пшеничный	35	39
	Кабачковая икра	30	12
	Тушеный картофель	185	
	• картофель	150 (222)	70
	• морковь	12(17)	
	• лук репчатый	8(11)	
	• масло сливочное	3	
	• соль	1,2	
	• масло растительное	2	
	Чай сладкий	200	
• сахар	12	55	
• чай заварка	0,6		
ИТОГО:		450	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2154,5	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

День	вторник
-------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Манная каша	200	25
	• крупа манная	25	
	• молоко	130	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	5	
	• соль	1,2	
	Коф. нап. на молоке	200	52
	• кофейный напиток	1,7	
	• молоко	120	
	• сахар	12	
Хлеб пшеничный	40	39	36
с маслом	9		
	ИТОГО:	449	
2 зав.	Яблоко	210	64
Обед	Суп гороховый	250	2
	• мясо	25 (41)	
	• горох	25	
	• картофель	55 (81)	
	• морковь	16 (22.7)	
	• соль	1,2	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• масло растительное	3	
	Огурец конц.(соленый)	30	13
	Овощное рагу	220	79
	• мясо	50 (83)	
	• капуста свежая	52 (74)	
	• картофель	80 (124)	
	• морковь	26 (37)	
	• лук репчатый	12 (16)	
• масло сливочное	3		
• соль	1,2		
• масло растительное	2		
Компот из кураги	200	61	
• курага	13		
• сахар	12		
Хлеб ржаной	50	40	
	ИТОГО:	750	
Полдник	Пирог с картошкой	70	42
	• мука пшеничная в.с	36	
	• сахар песок	2	
	• соль в тесто	1	
	• дрожжи	1	
	• масло растительное	1	
	• соль в начинку	0,4	
	• картофель	30 (40)	
	• молоко	10	
	• лук репчатый	5 (6.8)	
Молоко	200	57	
	ИТОГО:	270	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Сырники со сметан.соусом	190(140,50)	26
	• творог	130	
	• яйца	1\5шт (8)	
	• мука в творог	8	
	• сахар песок в творог	5	
	• сметана(всоус)	35	
	• мука пшен. (в соус)	4	
	• сахар песок (в соус)	4	
	• масло растительное	2	
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай сладкий	200	55
	• сахар	12	
	• чай заварка	0,6	
	Морковь тертая сладкая	20	21
	• морковь	20 (38)	
• сахар	2		
• масло растительное	1		
	ИТОГО:	450	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2129	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ

День **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная	200	27
	• крупа пшено	30	
	• молоко	130	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,2	
	Какао на молоке	200	51
	• какао-порошок	1,2	
	• сахар	12	
		• молоко	120
	Хлеб пшеничный	40	39
	с маслом	9	36
	ИТОГО:	449	
2 зав.	Груша	210	65
Обед	Щи из св.капусты со смет.	250	3
	• мясо	25 (41)	
	• картофель	55 (81)	
	• морковь	16 (24)	
	• лук репчатый	8 (13)	
	• масло растительное	3	
	• капуста	43(60.6)	
	• томат	6	
	• соль	1,2	
	• сметана	15	
	Ежики	85	80
	• мясо	55 (81)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• морковь	12 (12)	
	• соль	1	
	• масло растительное	2	
	• яйцо	5	
	• рис	10	
	Картоф. туш.по домашн.	170	71
	• лук репчатый	8 (11)	
	• морковь	30 (42)	
	• масло растительное	2	
	• томат	3	
	• картофель	140 (230)	
	• соль	1,2	
	• фасоль консервированная	8	
	• масло сливочное	4	
Салат из св.помид.и огурц.	60	14	
• помидоры	25 (28)		
• огурцы свжие	25 (29)		
• лук репчатый	8 (10)		
• масло растительное	2		
• соль	1		
Компот из яблок и изюма	180	62	
• яблоки	30		
• изюм	13		
	• сахар-песок	12	
	Хлеб ржаной	50	40
	ИТОГО:	795	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Полдник	Булочка	55	43
	• мука пшеничная в.с	40	
	• сахар песок	2	
	• масло растительное	1	
	• дрожжи	1	
	• молоко	10	
	• соль	0,5	
	Йогурт	180	58
	ИТОГО:	235	
Ужин	Винегрет	220	15
	• картофель	63 (93)	
	• свекла	47 (65)	
	• морковь	22 (31)	
	• огурцы соленые	30	
	• лук репчатый	8 (11)	
	зеленый горошек консерв.	20	
	• масло растительное	5	
	• соль	1,2	
	Чай сладкий	180	55
	• сахар	12	
	• чай заварка	0,6	
	Колбаса вареная	69	84
Хлеб пшеничный	40		
	ИТОГО:	509	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2198	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ

День	четверг
-------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Омлет	130	29
	• яйцо	1шт (41)	
	• молоко	100	
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,1	
	•масло растительное	1	
	Салат из зел. горошка	55	16
	• зеленый горошек	48	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• масло растительное	2	
	Коф.напиток на молоке	180	52
• кофейный напиток	1,7		
• молоко	120		
• сахар	12		
Хлеб пшеничный с маслом	40	39	
	9	36	
	ИТОГО:	414	
2 зав.	Апельсин	210	67
Обед	Суп молочный рисовый	250	4
	• рис	35	
	• молоко	129	
	• сахар	8	
	• масло сливочное	7	
	• соль	1,2	
	Подлива из печени	65	82
	• печень	55 (70.4)	
	• морковь	12 (17)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• томат	3	
	• соль	1	
	•масло растительное	2	
	• мука пшеничная	3	
Свежий огурец	60	17	
Картофельное пюре	200	75	
• картофель	165 (245)		
• масло сливочное	7		
• молоко	20		
• соль	1,2		
Компот из кураги и изюма	170	59	
• курага	7		
• изюм	6		
• сахар	12		
Хлеб ржаной	50	40	
	ИТОГО:	795	
Полдник	Сыр порционный	30	37
	Вафли	40	
	Хлеб пшеничный	20	39
	Снежок	180	58
	ИТОГО:	270	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры	
Ужин	Рыбное соте	170	86	
	• рыба	90 (160)		
	• соль	1		
	• рис	22		
	• молоко	40		
	• яйцо	1\6 шт(7)		
	• масло растительное	1		
	• масло сливочное	2		
	Салат из свеклы	60	19	
	• свекла	60		
	• масло растительное	3		
Хлеб пшеничный	20	39		
Чай сладкий с лимоном	200	56		
• сахар	10			
• чай заварка	0,6			
• лимон	15			
	ИТОГО:	450		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2139		

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

День	пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Каша «Дружба»	150	28
	• рис	15	
	• пшено	10	
	• молоко	100	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,8	
	Какао на молоке	180	51
	• какао-порошок	1	
	• сахар	10	
• молоко	100		
Хлеб пшеничный с маслом	20	39	
	8	36	
	ИТОГО:	358	
2 зав.	Сок	200	63
Обед	Борщ с мясом	150	5
	• мясо	25 (41)	
	• картофель	50 (74)	
	• морковь	13 (18.5)	
	• лук репчатый	7 (9.5)	
	• масло растительное	2	
	• капуста	20 (28)	
	• свекла	32 (44)	
	• томат	2	
	• соль	0,9	
	Котлета из мяса	60	84
	• мясо	55 (81)	
	• лук репчатый	4 (5.4)	
	• масло растительное	2	
	• хлеб пшеничный	10	
	• яйцо	3	
	• соль	0,5	
	Капуста тушеная	120	73
	• капуста	110 (220)	
• морковь	10 (34)		
• масло сливочное	4		
• томат	2		
• соль	10,8		
Помидор свежий	45	18	
Кисель	130	54	
• варенье	10		
• крахмал	10		
• сахар	5		
Хлеб ржаной	40	40	
	ИТОГО:	545	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	39
	Вареное сгущ. молоко	12	45
	Мармелад	10	46
	Чай сладкий	180	55
	• сахар	9	
	• чай заварка	0,5	
	ИТОГО:	222	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Котлета рыбная	80	85
	• рыба (филе)	70 (112)	
	• лук репчатый	7 (9.5)	
	• масло растительное	2	
	• хлеб пшеничный	10	
	• яйцо	3	
	• соль	0,5	
	Картофельное пюре	160	72
	• картофель	130 (192)	
	• масло сливочное	4	
	• молоко	31	
	• соль	0,7	
	Коф. напиток черный	180	53
	• кофейный напиток	1,43	
	• сахар	10	
	ИТОГО:	420	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1745	

6 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День **понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Каша гречневая	200	30
	• греча	30	
	• молоко	130	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,2	
	Коф. напиток на молоке	180	52
	• кофейный напиток	1,7	
	• молоко	120	
	• сахар	12	
Хлеб пшеничный с маслом	40	39	
	9	36	
	ИТОГО:	429	
2 зав.	Сок	200	63
Обед	Суп карт. с курицей	250	6
	• курица	30 (43)	
	• морковь	24 (31)	
	• масло растительное	3	
	• соль	1,2	
	• картофель	68 (100)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	Голубцы ленивые	220	86
	• яйцо	4	
	• мясо курицы	50 (85)	
	• капуста	125 (170)	
	• масло растительное	3	
	• рис	10	
	• соль	1,2	
	• лук репчатый	7 (10)	
	• масло сливочное	2	
	• морковь	6 (7)	
	Салат из свеклы	60	19
	• свекла	60 (85)	
	• масло растительное	2	
Компот из кураги и изюма	180	59	
• курага	7		
• изюм	6		
• сахар	12		
Хлеб ржаной	50	40	
	ИТОГО:	760	
Полдник	Корж молочный	70	48
	• мука пшеничная в.с	50	
	• сахар песок	9	
	• соль в тесто	1	
	• масло растительное	1	
	• молоко	10	
	• масло сливочное	7	
	• яйцо	1\10 ч. 4	
	Молоко	200	57
	ИТОГО:	270	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры	
Ужин	Салат из кукурузы конс.	50	20	
	• кукуруза консерв.	48		
	• масло растительное	3		
	Овощи в яйце	150	31	
	• яйцо	1шт (41)		
	• молоко	100		
	• масло сливочное	2		
	• соль	1		
	• масло растительное	2		
	• лук репчатый	8 (11)		
	• морковь	12 (14)		
	Хлеб пшеничный	40	39	
	Чай сладкий	200	55	
	• сахар	12		
	• чай заварка	0,6		
	ИТОГО:	440		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2099		

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День	вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Тв.запек. со смет.соусом	170\30	32
	• творог	150	
	• мука пшеничная в.с.	4	
	• яйцо	8	
	• манка	10	
	• сахар в творог \ в соус	5\3	
	• масло сливочное	3	
	• сметана в соус	25	
	• молоко	30	
	• масло растительное	1	
	• мука пшеничная в.с в соус.	4	
	Какао на молоке	200	51
	• сахар	12	
	• какао-порошок	1,2	
Хлеб пшеничный с маслом	40	39	
	9	36	
	ИТОГО:	449	
2 зав.	Банан	210	66
Обед	Суп овощной	220	7
	• курица	10 (14)	
	• капуста	30 (42)	
	• картофель	55 (95)	
	• морковь	12 (17)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• масло растительное	3	
	• фасоль консервированная	10	
	• соль	1,2	
	Карт. зап.с курицей,подл.	190\30	
	• картофель	123 (170)	
	• курица	60 (86)	
	• молоко	40	
	• яйцо	5,5	
	• лук репчатый	16 (22)	
	• масло сливочное	4	
	• мука пшеничная	4	
	• соль (1.1) + (0.2подлива)	1,3	
	• масло растительное	1	
	Морковь тертая сладкая	60	21
	• морковь	56 (70)	
	• сахар	3	
	• масло растительное	5	
Компот из кураги	200	61	
• сахар	12		
• курага	13		
Хлеб ржаной	50	40	
	ИТОГО:	460	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Полд-ник	Рулет с мясом	70	49
	• мука пшеничная в.с	42	
	• сахар песок	2	
	• соль в тесто,в начинку	1+0,7	
	• дрожжи	1	
	• масло растительное	1	
	• мясо	30 (51)	
	• молоко	10	
	• лук репчатый	4 (5)	
	Ряженка	180	
	ИТОГО:	250	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	39а
	Капуста туш. в молоке	200	74
	• капуста	135 (185)	
	• молоко	48	
	• морковь	24 (35)	
	• томат	3	
	• соль	1,2	
	• масло сливочное	4	
	Яйцо отварное 0.5 шт.	20,5	38
	Чай сладкий	200	55
• чай заварка	0,6		
• сахар	12		
	ИТОГО:	460,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2119,5	

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День	среда
------	-------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завт-рак	Твор.пуд. с из, смет.соус	150\30	33
	• творог	120	
	• мука пшеничная в.с.	4	
	• яйцо	10	
	• манка	10	
	• сахар песок	5	
	• масло сливочное	4	
	• молоко	28	
	• сметана в соус	25	
	• сахар песок в соус	3	
	• масло растительное	1	
	• изюм	6	
	Коф. напиток на молоке	180	52
	• кофейный напиток	1,7	
	• молоко	120	
	• сахар	12	
	Хлеб пшеничный с маслом	40	39
	9	36	
	ИТОГО:	449	
2 зав.	Мандарины	210	68
Обед	Рассольник со сметаной	250	8
	• мясо	25 (34)	
	• крупа перловая	10	
	• морковь	16 (23)	
	• картофель	56 (90)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• масло растительное	3	
	• огурец соленый	27	
	• сметана	10	
	• соль	1,2	
	Подлива мясная	70	88
	• мясо	60 (102)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• масло растительное	4	
	• соль	0,7	
	• мука пшеничная	4	
	Вермишель с маслом	150	69
	• вермишель	60	
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,1	
	Салат св.огур,пер,пом.	60	22
	• огурцы свежие	18 (19,5)	
	• помидоры свежие	18 (19)	
	• перец сладкий	12 (16)	
• лук репчатый	8 (11)		
• масло растительное	4		
• соль	0,7		
Компот из изюма	200	60	
• изюм	14		
• сахар	12		
Хлеб ржаной	50	40	
	ИТОГО:	780	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры	
Полд-ник	Пирог с капустой	70	50	
	• мука пшенич. в.с	42		
	• сахар песок	2		
	• соль	1\0,4		
	• дрожжи	1		
	• масло растительное	1		
	• молоко	10		
	• капуста	35 (47)		
	Йогурт	180		58
		ИТОГО:		250
Ужин	Рис с овощами	175	75	
	• масло сливочное	2		
	• масло растительное	1		
	• рис	18		
	• капуста	87 (110)		
	• лук репчатый	8 (11)		
	• морковь	12 (17)		
	• соль	1,2		
	Кабачковая икра	50	12	
	Чай сладкий	200	55a	
• сахар	12			
• чай заварка	0,6			
Хлеб пшеничный	40	39		
	ИТОГО:	465		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2154		

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День	четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая	200	34
	• крупа геркулесовая	25	
	• молоко	130	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,2	
	Какао на молоке	200	51
	• какао-порошок	1,2	
	• сахар	12	
	• молоко	120	
Хлеб пшеничный	30	39	
с маслом	9	36	
	ИТОГО:	439	
2 зав.	Сок	200	63
Обед	Сельдь с луком	25	23
	• сельдь	18 (18,5)	
	• лук репчатый	7 (10)	
	• масло растительное	4	
	Свекольник	250	9
	• свекла	37 (55)	
	• картофель	55 (86)	
	• морковь	16 (23)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• томат	3	
	• масло растительное	3	
	• мясо	25 (34)	
	• соль	1,2	
	Плов с мясом	210	89
	• мясо	50 (68)	
	• рис	45	
	• морковь	34 (44)	
	• лук репчатый	16 (22)	
	• масло сливочное	7	
	• соль	1,2	
• масло растительное	3		
Компот из кураги и изюма	170	59	
• курага	7		
• изюм	6		
• сахар	12		
Хлеб ржаной	50	40	
	ИТОГО:	705	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	39
	Сыр порционный	30	37
	Зефир	30	46
	Чай сладкий с лимоном	200	56
	• сахар	15	
	• чай заварка	0,6	
• лимон	10		
	ИТОГО:	280	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Хлеб пшеничный	20	39
	Тефтели рыбные	80	90
	• рыба (филе)	80 (138)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• масло растительное	2	
	• хлеб пшеничный	10	
	• соль	0,8	
	• яйцо	4	
	Овощной микс	200	76
	• капуста	100(130)	
	• морковь	34 (44)	
	• масло сливочное	4	
	• томат	3	
	• картофель	55(96)	
	• фасоль консервированная	10 (15,5)	
	• зеленый горошек консер.	10 (15,5)	
	• соль	1,2	
	Коф.напиток черный	200	53
	• кофейный напиток	1,7	
	• сахар	12	
	ИТОГО:	500	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2124	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День	пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная	200	35
	• крупа пшеничная	25	
	• молоко	130	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	4	
	• соль	1,2	
	Коф. напиток на молоке	180	52
	• кофейный напиток	1,8	
• молоко	120		
Хлеб пшеничный с маслом	40	39	
	9	36	
	ИТОГО:	429	
2 зав.	Сок	200	63
Обед	Щи молочные	250	10
	• картофель	55 (86)	
	• морковь	16	
	• лук репчатый	10 (13)	
	• масло растительное	3	
	• капуста	61 (88)	
	• молоко	150	
	• соль	1,2	
	Бефстроганов	70	91
	• мясо	60 (102)	
	• лук репчатый	10 (13)	
	• масло растительное	2	
	• томат	5	
	• мука пшеничная	4	
	• молоко	10	
	• соль	1,2	
	Греча отварная	160	77
	• греча	40	
	• масло сливочное	3	
	• соль	1,2	
	Помидор свежий	60 (62)	18
Кисель	170	54	
• варенье	25		
• крахмал	15		
• сахар	7		
Хлеб ржаной	50	40	
	ИТОГО:	760	
Полдник	Кексы	70	47
	Молоко	200	57
		ИТОГО:	270

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Свежий огурец	60 (63)	17
	Рыба под омлетом	180	92
	• рыба	102 (176)	
	• яйцо	41	
	• молоко	70	
	• соль	1,2	
	• масло растительное	1	
	• масло сливочное	4	
	Чай сладкий	180	55
	• чай заварка	0,6	
	• сахар	12	
	Хлеб пшеничный	40	39
	ИТОГО:	460	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2119	

Энергетическая ценность блюд за 10 дней:	2115	
---	-------------	--