

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

День	понедельник
-------------	--------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая	150	
	• рис	25	
	• молоко	100	24а
	• сахар	5	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,8	
	Какао на молоке	180	
	• какао-порошок	1	51а
	• молоко	100	
	• сахар.	10	
	Хлеб пшеничный с маслом	20	39а
	8	36а	
	ИТОГО:	358	

2 зав.	Сок	200	63а
---------------	------------	------------	------------

Обед	Суп курин. с гренками (хлеб пшеничный)	150	
		10	
	и яйцом 0.5 шт.	20,5	
	• курица	25 (34)	1а
	• морковь	13 (17)	
	• соль	0,8	
	Гуляш из курицы	50	
	• мясо курицы	50 (68)	
	• лук репчатый	3 (3,6)	
	• морковь	4 (5,4)	78а
	• мука пшеничная	4	
	• томат	2	
	• соль	0,5	
	• масло растительное	2	
	Вермишель с маслом	110	
	• вермишель	40	69а
	• масло сливочное	3	
	• соль	1	
	Салат из св. капусты	45	
• капуста белокочанная	38 (54)	11а	
• морковь	6 (8,5)		
• масло растительное	3		
• соль	0,4		
Компот из кур. и изюма	120		
• курага	6	59а	
• изюм	5		
• сахар	9		
Хлеб ржаной	40	40а	
	ИТОГО:	545,5	

Полдник	Пирог с кап. и яйцом	60	
	• мука пшеничная в.с	36	
	• соль в тесто	0,5	
	• сахар песок	1	
	• дрожжи	0,8	41а
	• масло растительное	1	
	• соль в начинку	0,4	
	• капуста	20 (30)	
	• молоко	10	
	• яйцо 1\8	4 (5,4)	
	Молоко	180	57а
	ИТОГО:	240	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Хлеб пшеничный	30	39а
	Кабачковая икра	30	12а
	Тушеный картофель	170	
	• картофель	150 (222)	70а
	• морковь	12 (17)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,9	
	• масло растительное	2	
	Чай сладкий	180	
	• сахар	9	55а
	• чай заварка	0,5	
		ИТОГО:	410
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1753,5	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

День **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Манная каша	150	25а
	• крупа манная	20	
	• молоко	100	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,8	
	Коф.нап. на молоке	180	52а
	• кофейный напиток	1,42	
	• молоко	100	
	• сахар	10	
Хлеб пшеничный с маслом	20	39а	36а
	8		
ИТОГО:		358	
2 зав.	Яблоко	185	64а
Обед	Суп гороховый	170	2а
	• мясо	25 (41)	
	• горох	15	
	• картофель	50 (74)	
	• морковь	13 (18.5)	
	• соль	0,8	
	• лук репчатый	7 (9.5)	
	• масло растительное	2	
	Огурец конц.(соленый)	15	13а
	Овощное рагу	180	79а
	• мясо	45 (74)	
	• капуста свежая	30 (43)	
	• картофель	65 (105)	
	• морковь	13 (18.5)	
	• лук репчатый	7 (9.5)	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,8	
• масло растительное	2		
Компот из кураги	120	61а	
• курага	11		
• сахар	9		
Хлеб ржаной	40	40а	
ИТОГО:		525	
Полдник	Пирог с картошкой	60	42а
	• мука пшеничная в.с	36	
	• сахар песок	1	
	• соль в тесто	0,5	
	• дрожжи	0,8	
	• масло растительное	1	
	• соль в начинку	0,4	
	• картофель	20 (28.2)	
	• молоко	10	
	• лук репчатый	5 (6.8)	
Молоко	180	57а	
ИТОГО:		240	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Сырники со см.соусом	140(115\25)	26а
	• творог	100	
	• яйца 1\10	4	
	• мука в творог	7	
	• сахар песок в творог	5	
	• сметана(всоус)	25	
	• мука пшен. (в соус)	3	
	• сахар песок (в соус)	2	
	• масло растительное	2	
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай сладкий	200	55а
	• сахар	9	
	• чай заварка	0,5	
Морковь тертая сладкая	20	21а	
• морковь	20 (38)		
• сахар	2		
• масло растительное	1		
ИТОГО:		400	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1708	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

День среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завт-рак	Каша пшённая	150	27а
	• крупа пшено	25	
	• молоко	100	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,8	
	Какао на молоке	180	51а
	• какао-порошок	1	
	• сахар	10	
		• молоко	100
Хлеб пшеничный с маслом	30	39а	
		8	36а
	ИТОГО:	368	
2 зав.	Груша	185	65а
Обед	Щи из св. кап.со смет.	150	3а
	• мясо	25 (41)	
	• картофель	50 (70)	
	• морковь	13 (17.6)	
	• лук репчатый	7 (9.5)	
	• масло растительное	2	
	• капуста	37 (52)	
	• томат	4	
	• соль	0,8	
	• сметана	10	
	Ежики	55	80а
	• мясо	50 (70)	
	• лук репчатый	4 (5.4)	
	• морковь	6 (8.5)	
	• масло растительное	3	
	• яйцо 1\14	3	
	• рис	5	
	• соль	0,5	
	Картоф. туш.подомашн.	120	71а
	• лук репчатый	7 (10)	
	• морковь	25 (36)	
	• масло сливочное	4	
	• масло растительное	2	
	• томат	2	
	• картофель	80 (118)	
	• соль	0,8	
	• фасоль консервированная	8	
	Салат из св.пом.и огурц.	45	14а
• помидоры	20 (23)		
• огурцы свжие	20 (24)		
• лук репчатый	7 (9)		
• масло растительное	2		
• соль	0,4		
Компот из ябл. и изюма	120	62а	
• яблоки	10		
• изюма	10		
	• сахар-песок	9	
Хлеб ржаной	40	40а	
	ИТОГО:	530	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Полд-ник	Булочка	50	43а
	• мука пшеничная в.с	33	
	• сахар песок	1	
	• масло растительное	1	
	• дрожжи	0,8	
	• молоко	10	
	• соль	0,6	
	Йогурт	170	58а
	ИТОГО:	220	
Ужин	Винегрет	200	15а
	• картофель	60 (90)	
	• свекла	54 (81)	
	• морковь	25 (30)	
	• зеленый горошек	25	
	• огурцы соленые	25	
	• лук репчатый	10 (13)	
	• масло растительное	3	
	• соль	0,7	
	Чай сладкий	180	55а
	• сахар	9	
• чай заварка	0,5		
Хлеб пшеничный	30	84а	
	ИТОГО:	410	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1713	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Омлет	120	29а
	• яйцо (1 шт)	41	
	• молоко	80	
	• масло сливочное	3	
	• масло растительное	1	
	• соль	0,7	
	Салат из зел. горошка	45	16а
	• зеленый горошек	38	
	• лук репчатый	7 (9.5)	
	• масло растительное	3	
	Коф. напиток на молоке	180	52а
	• кофейный напиток	1,43	
• молоко	100		
• сахар	10		
Хлеб пшеничный с маслом	20	39а	
	8	36а	
	ИТОГО:	373	
2 зав.	Апельсин	185	67а
Обед	Суп молочный с рисовый	150	4а
	• рис	20	
	• молоко	150	
	• сахар	3	
	• масло сливочное	6	
	• соль	0,8	
	Подлива из печени с овощ.	60	82а
	• печень	50 (56,5)	
	• морковь	4 (5.4)	
	• лук репчатый	2 (2.8)	
	• томат	2	
	• соль	0,5	
	• масло растительное	2	
	• мука пшеничная	3	
	Свежий огурец	45	17а
Картофельное пюре	130	75а	
• картофель	130 (192)		
• масло сливочное	4		
• молоко	31		
• соль	0,7		
Компот из кур. и изюма	120	59а	
• курага	6		
• изюм	5		
• сахар	9		
Хлеб ржаной	40	40а	
	ИТОГО:	545	
Полдник	Сыр порционный	20	37а
	Хлеб пшеничный	20	39а
	Снежок	170	58а
		ИТОГО:	210

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Рыбное соте	150	86а
	• рыба	70(112)	
	• соль	0,5	
	• рис	20	
	• молоко	20	
	• яйцо	1\10 (4)	
	• масло растительное	1	
	• масло сливочное	1	
	Салат из свеклы	50	19а
	• свекла	50(69)	
	• масло растительное	3	
	Хлеб пшеничный	20	39а
Чай сл. с лимоном	180	56а	
• лимон	7,5		
• чай сладкий	0,5		
• сахар-песок	11		
	ИТОГО:	400	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1713	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры	
Ужин	Котлета рыбная	80	85а	
	• рыба (филе)	70 (112)		
	• лук репчатый	7 (9.5)		
	• масло растительное	2		
	• хлеб пшеничный	10		
	• яйцо	3		
	• соль	0,5		
		Картофельное пюре	160	72 а
	• картофель	130 (192)		
	• масло сливочное	4		
• молоко	31			
	• соль	0,7		
	Коф. напиток черный	180	53а	
• 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	150	30а
	• греча	25	
	• молоко	100	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,8	
	Коф. нап. на молоке	180	52а
	• кофейный напиток	1,43	
	• молоко	100	
	• сахар	10	
Хлеб пшеничный с маслом	30	39а	
	8	36а	
	ИТОГО:	368	
2 зав.	Сок	200	63а
Обед	Суп картоф. с курицей	150	6а
	• курица	25(34)	
	• морковь	13(18)	
	• масло растительное	2	
	• соль	0,9	
	• картофель	50(74)	
	• лук репчатый	7(10)	
	Голубцы ленивые	170	86а
	• мясо курицы	45(61)	
	• капуста	100(141)	
	• масло растительное	2	
	• рис	10	
	• соль	0,8	
	• яйцо	3	
	• лук репчатый	7(10)	
	• масло сливочное	3	
	• морковь	4(5)	
Салат из свеклы	50	19а	
• свекла	50(69)		
• масло растительное	3		
Комп из кураги и изюма	120	59а	
• курага	6		
• изюм	5		
• сахар	9		
Хлеб ржаной	40	40а	
	ИТОГО:	530	
Полдник	Корж молочный	50	48а
	• мука пшеничная в.с	36	
	• сахар песок	10	
	• соль в тесто	1	
	• масло растительное	1	
	• молоко	10	
	• масло сливочное	7	
	• яйцо	1\10 ч. 4	
Молоко	180	57а	
	ИТОГО:	230	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры	
Ужин	Салат из кукурузы конс.	45	20а	
	• кукуруза консерван.	45		
	• масло растительное	3		
	Овощи в яйце	130	31а	
	• яйцо	36		
	• молоко	100		
	• масло сливочное	2		
	• соль	1		
	• масло растительное	2		
	• лук репчатый	8		
	• морковь	12		
	Хлеб пшеничный	30	39а	
	Чай сладкий	200	55а	
• сахар	9			
• чай заварка	0,5			
	ИТОГО:	405		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1733		

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День	вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завтрак	Тв.зап. со смет.соусом	140\25	32а
	• творог	120	
	• молоко	30	
	• яйцо	4	
	• манка	5	
	• сахар в творог\ в соус	3\2	
	• масло сливочное	3	
	• масло растительное	1	
	• сметана в соус	25	
	• мука пш. в.с в соус.	4	
	Какао на молоке	180	51а
	• сахар	10	
	• какао-порошок	1	
	Хлеб пшеничный с маслом	30	39а
		8	36а
ИТОГО:		383	
2 зав.	Банан	185	66а
Обед	Суп овощной	150	7а
	• курица	5(6.8)	
	• капуста	16 (23)	
	• картофель	50 (74)	
	• лук репчатый	7 (10)	
	• морковь	8 (11)	
	• масло растительное	2	
	• зеленый горошек	7	
	• соль	0,8	
	Карт.зап.с кур,подл.	160\10	
	• картофель	110(163)	
	• курица	50 (68)	
	• молоко	35 (37)	
	• яйцо	3	
	• лук репчатый	8 (4\4)	
	• масло сливочное	4	
	• мука	4	
	• масло растительное	1	
	• соль	0,8	
	Морковь тертая сладкая	20	21а
	• морковь	20 (31)	
	• сахар	2	
	• масло растительное	2	
	Компот из кураги	120	61а
	• курага	11	
• сахар	10		
Хлеб ржаной	40	40а	
ИТОГО:		460	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Полд-ник	Рулет с мясом	60	49а
	• мука пшеничная в.с	36	
	• сахар песок	1	
	• соль в тесто,в начинку	1+0,4	
	• дрожжи	0,8	
	• масло растительное	1	
	• мясо	25(41)	
	• молоко	8	
	• лук репчатый	4(5)	
	Ряженка	170	
ИТОГО:		250	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	39а
	Капуста туш.в молоке	150	74а
	• капуста	105(148)	
	• масло сливочное	4	
	• молоко	35 (37)	
	• морковь	15 (24)	
	• соль	0,7	
	• томат	2	
	Яйцо отварное 0.5 шт.	20,5	
	Чай сладкий	200	55а
• сахар	10		
• чай заварка	0,6		
ИТОГО:		400,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1678,5	

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День	среда
-------------	--------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завт-рак	Твор.пуд. с из.смет.соус.	120\25	33а
	• творог	80	
	• яйцо	3	
	• манка	7	
	• сахар песок в творог	3	
	• масло сливочное	3	
	• молоко	18	
	• сметана в соус	25	
	• мука пшеничная в соус	4	
	• масло растительное	1	
	• сахар- песок в соус	2	
	• изюм	3	
	Коф. напиток на мол.	180	52а
	• кофейный напиток	1,43	
• молоко	100		
• сахар	10		
Хлеб пшеничный с маслом	30	39а	
	8	36а	
	ИТОГО:	363	
2 зав.	Мандарины	185	68а
Обед	Рассольник со сметаной	150	8а
	• мясо	25 (41)	
	• крупа перловая	5	
	• морковь	13 (18)	
	• картофель	50 (74)	
	• лук репчатый	7 (10)	
	• масло растительное	2	
	• огурец соленый	15	
	• сметана	5	
	• соль	0,8	
	Подлива мясная	60	88а
	• мясо	55 (91)	
	• лук репчатый	7 (10)	
	• масло растительное	2	
	• соль	0,5	
	• мука пшеничная	4	
	Вермишель с маслом	110	69а
	• вермишель	40	
	• масло сливочное	3	
	• соль	1	
	Салат св. ог, пер,пом.	45	22а
• огурцы свежие	15 (16)		
• помидоры свежие	15 (16)		
• перец сладкий	6 (8)		
• лук репчатый	7 (10)		
• масло растительное	3		
• соль	0,4		
Компот из изюма	120	60а	
• изюм	11		
• сахар	9		
Хлеб ржаной	40	40а	
	ИТОГО:	525	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Полд-ник	Пирог с капустой	55	50а
	• мука пшеничная в.с	36	
	• сахар песок	1	
	• соль\ соль в начинку	0,5\0,4	
	• дрожжи	0,8	
	• масло растительное	1	
	• капуста	20 (28)	
• лук репчатый	4 (5)		
	Йогурт	170	58а
	ИТОГО:	225	
Ужин	Рис с овощами	150	75а
	• масло сливочное	2	
	• масло растительное	1	
	• рис	10	
	• капуста	87 (110)	
	• лук репчатый	8 (11)	
	• морковь	12 (17)	
	• соль	0,9	
	Кабачковая икра	30	12а
	Чай сладкий	200	55а
• сахар	9		
• чай заварка	0,5		
Хлеб пшеничный	30	39а	
	ИТОГО:	410	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1708	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Завт-рак	Каша геркулесовая	150	34а
	• крупа геркулес	20	
	• молоко	100	
	• сахар	5	
	• масло сливочное	3	
	• соль	0,8	
	Какао на молоке	180	51а
	• какао-порошок	1	
	• сахар	10	
		• молоко	100
	Хлеб пшеничный	20	39а
	с маслом	8	36а
	ИТОГО:	358	
2 зав.	Сок	200	63а
Обед	Сельдь с луком	25	23а
	• сельдь	18	
	• лук репчатый	7 (10)	
	• масло растительное	3	
	Свекольник	150	9а
	• свекла	50	
	• картофель	50	
	• морковь	13(18)	
	• лук репчатый	7(10)	
	• масло растительное	2	
	• соль	0,8	
	• томат	2	
	• мясо	25	
	Плов с мясом	130	
	• мясо	45	
	• рис	18	
	• морковь	10	
	• лук репчатый	7(10)	
	• масло сливочное	5	
	• масло растительное	2	
	• соль	0,8	
	Компот из кур. и изюма	120	59а
	• курага	6	
• изюм	5		
	• сахар	9	
	Хлеб ржаной	50	40а
	ИТОГО:	475	
Полд-ник	Хлеб пшеничный	20	39а
	Сыр	20	37а
	Мармелад	10	46а
	Чай с лимоном	180	56а
	• чай заварка	0,5	
	• сахар	11	
	• лимон	7,5	
	ИТОГО:	210	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры	
Ужин	Хлеб пшеничный	10	39а	
	Тефтели рыбные	70	90а	
	• рыба (филе)	70(112)		
	• лук репчатый	7(10)		
	• масло растительное	3		
	• хлеб пшеничный	10		
	• яйцо	3		
		• соль	0,5	
		Овощной микс	190	76а
	• капуста	100(100)		
	• морковь	24 (34)		
	• масло сливочное	3		
	• томат	3		
	• картофель	55(96)		
	• фасоль консервированная	10 (15,5)		
	• зеленый горошек конс.	10 (15,5)		
	• соль	1		
		Коф. напиток черный	180	
	• кофейный напиток	1,43		
	• сахар	10		
	ИТОГО:	450		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1693		

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

День	пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры	
Завтрак	Каша пшеничная	150	35а	
	• крупа пшеничная	20		
	• молоко	100		
	• сахар	5		
	• масло сливочное	3		
	• соль	0,8		
	Коф. напиток на мол.	180	52а	
	• кофейный напиток	1,43		
	• молоко	100		
	• сахар	10		
Хлеб пшеничный	30	39а		
с маслом	8	36а		
ИТОГО:		368		
2 зав.	Сок	200	63	
Обед	Щи молочные	150	10а	
	• картофель	50(74)		
	• морковь	8(11)		
	• лук репчатый	7(10)		
	• масло растительное	2		
	• капуста	40(56)		
	• молоко	126		
	• соль	0,8		
	Бефстроганов	60	91а	
	• мясо	50(82)		
	• лук репчатый	7(10)		
	• масло растительное	2		
	• томат	2		
	• мука пшеничная	4		
	• молоко	10 (11)		
	• соль	0,5		
	Греча отварная	100	77а	
	• греча	25		
	• масло сливочное	3		
	• соль	0,8		
	Помидор свежий	45	18а	
	Кисель	130	54а	
• варенье	10			
• крахмал	10			
• сахар	5			
Хлеб ржаной	40	40а		
ИТОГО:		525		
Полдник	Кексы	30	47а	
	Молоко	180	57а	
	ИТОГО:		210	21а

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(с отходами)	№ рецептуры
Ужин	Свежий огурец	45	17а
	Рыба под омлетом	150	92а
	• рыба	92(144)	
	• яйцо	41	
	• молоко	58(61)	
	• соль	0,8	
	• масло растительное	1	
	• масло сливочное	2	
	Чай сладкий	180	55а
	• сахар	9	
• чай заварка	0,5		
Хлеб пшеничный	30	39а	
ИТОГО:		405	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1708	

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