

Утверждаю
директор ТОГБУ "Центр
поддержки семьи и помощи
детям им. Г.В. Чичерина"
В.А. Захаров



Примерное двухнедельное меню ТОГБУ "Центр поддержки семьи и помощи детям им. Г.В. Чичерина" возрастной категории с 12 до 18 лет на вседнев-летний период

1-й день	Наименование блюда	Масса порции	наименова ние продукта	вес брут то	вес нетто	белки	жир ы	углево ды	энерг етич еская ценн ость	№ техноло гической карты
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая	250	Молоко	160	160					№221
			сахар	15	15					
			вода	50	50					
			гречка	40	40	35	25	95	180	
			Масло слив.	3	3					
	Яйцо вареное	40	Яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	64	№261
	Чай	200	сахар	15	15	1,2	0,4	18	78	№430
			чай	2	2					
			Сахар	10	10					
	Бутерброд с маслом слив.	110	Хлеб пшенич.	100	100	4	42,8	26,3	506	№1
			Масло слив.	10	10					
итого за завтрак						46	72,8	139	828	
	Хлеб ржаной	90	хлеб	100	95	2,3	0,4	44	186	№481
	Суп с клецками на курином бульоне	300	картофель	75	60					№68
			морковь	20	17					
			зелень петруш	1	0,75					
			лук	12	8					
			мясо кур	60	40					
			мука	30	30					
			яйцо	15	12	3,3	5,7	16	129	
	Тефтели из говядины школьные с красным соусом	110	мясо	105	95					№319
			хлеб пшеничн	20	20	6,1	7,3	9	126	
			рис	4	4					
			лук	12	10					
			яйцо	4	4					
		50	мука в соус	5	5					
			Томат-пюре	20	20	12,83	14,8	125,76	237	
морковь			10	10						
		сахар	2,5	2,5						

Обед	овощное рагу	200	лист лавровый	0,02	0,02					
			лук	4,8	4					
			картофель	100	85					
			морковь	60	55					№175
			лук	50	45					
			капуста	40	30					
			масло слив	8	8					
			соус красный	50	50					
			горошек зеленый	24,8	16	0,9	15,8	2,6	156	
			петрушка	5	5					
	Салат из огурцов свежих и помидоров с маслом р.	100	помидоры	53	52					№38
			огурцы	30	26					
			лук	12,5	10					
			масло раст	15	15					
			соль	2	2					
	Кисель клубничный	200	Кисель	25	25	1,1	7,15	7,8	99,9	№420
			сахар	10	10					
	итого за обед					33,8	31,6	396	918,4	
Полдник	сырники из творога	120	Мука	30	30					№263
			Яйцо кур.	4	4	16	11	19,8	251	
			Масло слив.	3	3					
	сок абрикосовый	200	сахар	10	10					
			ванилин	1	1					
			Творог	91	90					
			сок	200	200	0,3	0	2,2	15	№407
	итого за полдник					16,3	11	22	270	
Ужин	Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50					481
	Макароны, запеченные с сыром. Отварная колбаса	200/50				18,7	7,8	0,9	148	248/15
			макароны	70	70					
			масло слив	8	8					
			сыр	22	22	6,6	10	36	300	
			колбаса	60	55	22	20	6	120	
	Чай	200								430
			Чай	2	2	0,2	0,06	10	42	
			Сахар	12	12					
	Бутерброд с маслом слив.	90/10	Хлеб пшенич.	100	100					1
			Масло слив.	10	10	12,5	24	26	370	

втор ужин	банан		банан	250	250	2,2	46	1	180	
	Йогурт	200	Йогурт	200	200	4,5	4	25	160	
Всего за день:						79,5	85,4	412,2	2866	
2-й день	Наименование блюда	масса	наименование продукта	вес брутто	вес нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ технологической карты
завтрак	творожная запеканка	150	творог	150	140					№267
обед		30	манка	16	16					
			сахар	16	16					
			яйцо	8	8					
			молоко	30	30					
			масло сл	6	6	26,2	20,8	36	444	
			мука в соус	2	2					
			сметана	20	20					
			сахар в соус	5	5	1,5	7,7	3,5	80	
	со сметанным соусом		масло сл	2	2					№387
	какао					4,4	4,4	16	110	№434
		100/10/12	батон	100	95					
			масло	10	10					
	Бутерброд с маслом слив		сыр	12,5	12	12,5	24	26	370	№4
			итого за завтрак			45	57	82	1004	
			наименование продукта	вес брутто	вес нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ технологической карты
			Масло слив.	5	5					№80
			лук зелен	5	5					№152
			мука	40	40					
			яйцо	10	8					
			лук репчатый	12	10					
			морковь	12	8					
			бульон	214	214					
			мясо кур	70	55	6,2	2,5	35	185	
		220	мясо говядины	105	70					
	Плов с мясом		рис	60	60					№16
			лук	25	18					
			морковь	20	16					
			масло сл	10	10					
			приправа	1	1					
			соль	2	2					
						15	16	36	355	

	винегрет овощной	100	хлеб	100	95	13	3	40	250	
			картофель	30	22					№72
			свекла	20	16					
			морковь	13	10					
			огурцы конс	19	15					
			лук репчатый	18	15					
			горошек	23	15					
			масло раст	10	10					
						2,6	16,3	11,4	203	
			сухофрукты	25	25					
компот из сухофруктов		сахар	15	15	0,6	0,2	26,6	110	№412	
	итого за обед					56	48	149	1100	
Полдни	вафли		вафли	50	50	11	14	48,5	156	
	сок ананасовый									
	200	Сок	200	200	18,7	7,8	0,9	148	№407	
	итого за полдник					11,5	14	69	203	
Ужин		50	Хлеб	50	50					№481
	Хлеб					6	1,1	20	125	
	рыба тушеная в томате		масло сл	5	5					
			рыба	150	120					№ 274
	картофельное пюре	120	морковь	25	20	9,5	4,9	6,9	110	
		200	лук	18	15					№ 362
			Томат-пюре	10	8					
			лимон кисл	3	3					
			сахар	2	2					
			соль	0,5	0,5					
				масло сливочн	2	2	5,5	9,2	32,3	233
		масло в карто		10	10					
	картофель	250		220						
	Чай	200	молоко	30	30					
			Чай	2	2	1,2	0,4	18	78	430
	Сахар		10	10						
	батон с маслом		Хлеб пшенич.	50	50					№ 430
			масло	10	10	4,13	13,09	26,04	238	№1
			итого за ужин					34	37,5	70
	Второй	апельсин	50	апельсин	200	200	1,8	22,8	0,24	96
йогурт		200	йогурт	180	180	5,5	4	25	160	
итого за 2 ужин					7,3	26,8	25,2	256		
Всего за день:						112,3	117,8	389,5	2892,5	
3-й день	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещ	брутто	нетто	б	ж	у	к	
	омлет с колбасой	150	яйцо	80	80					№255
			молоко	20	20					
			масло слив	2	2					
			колбаса	25	25	11,7	15	1,7	185	
			Какао	5	5					№434
			Молоко	100	100					

Завтрак	Какао	200	вода	80	80							
			Сахар	15	15							
	бутерброд с масл и сыро	100/10/12	Хлеб пшенич	100	100	0,4	0,4	16	110	№4		
			масло	10	10							
			Сыр	12	12	12,5	24	26	370			
		итого за завтрак				24	39	44	665			
Обед	суп с фасолью	300	Масло слив.	3	3						110(№2)	
			бульон мясной	140	140							
			Лук	20	17							
			Морковь	20	16							
			Картофель	90	80							
			Фасоль	20	18							
			петрушка	2	2							
			хлеб	100	100	18,7	7,8	0,9	148	№481		
	Хлеб ржаной	200				3,6	4,5	11	126			
	Каша гречневая		гречка	60	60							
			масло слив	5	5						№353	
			соль	2	2							
			вода	140	140	11,2	10,2	54	352			
	мясо кур тушеное в соусе красном		100	мясо кур	130	80						
		масло растит		2	2							
		томат пюре		5	5							
		лук		12	10	15,2	9,3	3,2	170	№343		
		Морковь		12	10							
		мука		2	2							
	салат из свежих овощей	100									№38	
помидор			53	45								
огурец			50	50								
лук			10	7								
маслорастит			10	10								
					0,9	15,8	2,6	156				
сок	200	Сок	200	200						№407		
виноградный	итого за обед				49,6	47,6	71,7	952				
полник	печенье		печенье	50								
							3,7	5,9	37	208		
	компот из яблока	200	яблоко	20	19						№410	
			Сахар	10	10	3,92	0,77	34,58	160,9			
		итого за полник				7,6	6,7	72	369			

						белки	жир	углевод	энерге	№карты
							ы	ы	тичес	
Ужин	пельмени из говядины отварные. Соус сметанный	250	Мясо говядины	105	100					
			Лук	20	15					387/335
			Масло слив.	20	20	12,1	15,8	47,8	570	
			Сметана	25	25					
			Мука	90	90					
	чай	200	чай	2,8	2,8	1,2	4	18	78	№430
			Сахар	10	10					
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	50	50					№1
			Масло слив.	10	10					
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,6	4,5	11	126	№481
			яблоко							
2 ужин	йогурт		йогурт	200	200	5,4	4	24,4	160	
			яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94	
итого за день						75	69	468,7	2743	
4-й день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто					
Завтрак	каша манная молочная	250	манка	40	40					№221
			Масло слив.	2	2					
			молоко	150	150					
			сахар	15	15					
			соль	0,1	0,1					
			вода	50	50	12,3	14,1	25,5	125,5	
	кофейный	200	кофейный напиток	8	8					№433
			молоко	100	100					
			вода	100	100	6,2	6,6	22,8	160,2	
			Сахар	10	10					
	напиток	110	Хлеб пшенич.	100	100					№1
			Масло слив.	10	10	11,6	24,4	39,5	427	
	Бутерброд с маслом слив.сыром		сыр	12	11,5					
итого за завтрак							18,8	30,3	105,6	692,8
	Щи со сметаной на курином бульоне	300	бульон куриный	240	240					№96
			лук	15	12					
			морковь	15	12					
			капуста	90	70					
			паста томат	6	6					
			сметана	6	6					
			петрушка	3	2					
			картофель	60	50					
			масло слив	5	5					
						4,4	10,2	7,7	140	

Обед	Макароны отварные с мясной котлетой	200/100								
			макароны	70	70					№246
			масло сливочное	6	6	7,7	0,6	32,5	186	
			мясо говядина	100	95					№311
			хлеб пшеничный	15	15					
			лук репчатый	12	10					
			соль	0,6	0,6					
			яйцо	0,4	0,4	13,7	8,6	12	186	
	Салат из помидоров и яблока	100	яблоки свеж	30	28	1	10	4,9	116	№27
			помидоры	24	23					
			огурцы солен	25	20					
			масло растит	10	10					
			перец	22	20					
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	95					
компот из сухофруктов	200	сухофрукты	23	22	3,6	4,5	11	126	№412	
		Сахар	12	12						
	всего за обед				30,4	34,9	70	880		
Полдник	пицца школьная.банан	150	мука	60	60					№479
			масло раст	3	3	4,9	7,2	48,9	279,6	
			колбаса	25	25					
			сыр	10	10					
			лук	10	10					
			томат-пюре	7	7					
			дрожжи	2	2					
			сахар	5	5					
			молоко	25	25	0,1	0,02	15	60	№420
			сахар	10	10					
		кисель	20	20						
кисель вишневый	всего за подник				2,36	7,49	14,89	136		
	Рыба,запеченная в молочном соусе	200	молоко	30	30					
			мука	8	8					№138
			морковь	25	23					
			петрушка	6	6	12,5	7,5	6,5	150	
			лук репчатый	15	15					
			сухари панир	3	3					
			масло слив	5	5					
			рис отварной	70	70					№355
		200	масло сливочн	5	5					
						4,8	7,7	36	240	
	Чай	200	Чай	1	1					№430
			сахар	15	15					
	Бутерброд с маслом слив	110	хлеб пшенич.	50	50					№1
			масло	10	10	1,2	4	18	78	
			Хлеб ржаной	30	30	3,6	4,5	11	126	№481
	всего за ужин				27,8	22,3	71,5	594		

Второй ужин	йогурт	50	печенье	50	50	1,5	1,8	7,7	26,5	
	печенье	200	Йогурт	200	200	5,4	4	24,4	160	
	всего за день					100	113	105,82	2915,5	
за день:										
5-й день	наименов.блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто					№ технолог. Карты
Завтрак	суп молочный с вермишелью	250	молоко	200	200					№133
			вермишель	20	20					
			сахар	6	6					
			масло слив	2	2					
						13	11	25	215	
	Бутерброд с сыром и маслом слив	120	Хлеб пшенич.	30	30					№4
			Масло слив.	10	10	7,7	2,7	53,2	267,6	
			Сыр	12	11					
	Чай	200	чай	1	1	1,2	4	18	78	№430
			сахар	10	10					
	итого за завтрак					15,5	13,7	92	560	
			хлеб	100	100					
Обед	хлеб ржаной	300	Картофель	100	75					№115
	Лук		12	10						
	Морковь		15	12						
	масло сл		6	6						
	горох		25	25						
	бульон мясной		180	170						
	мясо на кости		60	45						
					3,6	2,4	25	138		
	сельдь	200	сельдь	200	160	10	7,1	2,5	117	
	Картофельное пюре	220	Картофель	300	250					№362
			Масло слив.	5	5	15,9	13	26,8	287,5	
			Молоко	20	20					
	Салат из свежих огурцов	100								№36
			огурец	107	86					
			масло растите	15	15					
соль			0,25	0,25						
					0,7	15,2	1,7	146		
		Хлеб	100	95					№481	
сок яблочный	200	Сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	№407	
итого за обед					38,2	47,5	97,6	1024		
Полдник	творожное суфле	200	Творог	120	120					№9/83
			мука	12	12					
			Яйцо кур.	20	20					
			Масло слив.	2	2					
			сахар	20	20					

			молоко	40	40	10	28,3	0,5	298,2		
	компот из яблока	200	яблоко	34	30					409	
			Сахар	15	15	0,07	0,02	15	60		
		итого за полдник				10,7	29	15,5	350,2		
Ужин		солянка из сборных овощей	230	Капуста	180	140					№212
				Лук	20	15					
				Морковь	40	30					
				огурцы солен.	40	20					
				сыр	4	4					
				Картофель	100	80					
				томат пюре	8	8					
				сметана	6	6					
				Масло р.	5	5	3	12	11	160	
				соль	1	1					
				куры	130	110					
				петрушка	4	3	4,1	3,5	17,6	118,6	
		50		лук репчатый	4	4					
		купица запеченная	100	Яйцо	40	40	17,7	17,9	0,7	234	
		Яйцо вареное	200	Чай	1	1	12,7	11,5	0,7	157	№430
		Сахар		15	15						
Второй ужин	Чай	115	Хлеб пшенич.	100	100	1,2	0	0,4	78	№1	
	Масло слив.		10	10							
	Бутерброд с маслом слив.	50	Хлеб ржаной	50	50	5,8	1,3	18	112,5	№481	
			итого за ужин			44,5	46	80	860,1		
	Хлеб ржаной	50	бананы	250	250	3,7	0,5	54	237,5		
	йогурт	180	йогурт	200	200	11,4	9,6	27	240		
		итого 2 ужин				15,1	10,1	81	477		
		всего за день				108	126	396	2866		
	за день:										
	6-й день	наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто					№ технолог. Карты
Завтрак	Наименование блюда	250	Молоко	150	150					221	
	Каша пшеничная молочная сладкая		сахар	10	10						
			пшено	50	50						
			Масло слив.	3	3	5,5	8	26	180		
	кофейный напиток	200	кофейн.нап	8	8					433	
			Молоко	100	100						
		Сахар	10	10							
			вода	100	100	6,2	6,4	22,2	160		
	Бутерброд с маслом слив.	40	Хлеб пшенич.	30	30					1	
			Масло слив.	10	10						
					7,7	2,7	53	250			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				19,4	17,1	101	590			
			мясо кур	75	50					116	

Обед	суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	картофель	110	85					
			макароны фигурные	12	12					
			морковь	15	12					
			лук	12	10					
			масло сливочное	3	3					
			бульон	225	210					
			соль	0,3	0,3					
						12,9	10,1	33,2	275,7	
	плов с говядиной	250	рис	60	60					16
			лук	20	16					
			морковь	20	16					
			Мясо	105	85					
			петрушка зел	5	4					
			масло слив	10	10	1		20,2	84,8	
	салат овощной с перцем сладким	100	яблоко	30	25					27
			помидор	25	22					
			огурец сол	25	20					
			перец болг	22	17					
			зелень	3	2					
			масло рас	10	10	4	6,4	27,3	183	
	компот из яблока	200	яблоко	30	25	1	0	26	112	410
			сахар	12	12					
		100	Хлеб ржаной	100	100	2,3	0,4	43,3	186	
	Хлеб ржаной	ИТОГО				21	17	149	823,5	
Полдник	ватрушка с творогом	150	мука	60	60					477
			молоко	20	20					
			сахар	3	3					
			масло слив	3	3					
			Яйцо кур.	3	3					
			дрожжи	1,5	1,5					
			масол растите	3	3					
			творог	40	40	14,8	8,7	8,5	171	
		200	Сок	200	200	1	0	40	100	407
		ИТОГО				15,8	9	48,5	271	
										тех карта
	картофель запеченный	220	картофель	300	250					8/74
	огурец свежий	50	масло слив	6	6					
	сосиска					11,3	17,9	65	266	
			огурец	50	50	5,08	4,6	0,28	63	
			сосиска	60	55	9,3	16,6	1,8	193	
			Сахар	15	15	17,7	17,9	0,7	234	
	Чай	110	Хлеб пшенич.	100	100	1,2	0,4	18	78	430
	Бутерброд с маслом слив.		Масло слив.	10	10					
			чай	1	1					1

Второй ужин										
			ИТОГО ЗАУЖИН			33	47,5	90	834	
	йогурт	180	яблоко	200	200	0,19	15,25	0,36	59	
	яблоко	200	Йогурт	180	180	3,1	2,5	13,3	68	464
		итого за 2 ужин				3,3	17,8	13,6	127	
	всего за день				140	128	436	2790		
за день:										
7-й день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто		6,3	19,8	177,9	№ технолог. Карты
Завтрак	каша рисовая молочная	250	молоко	160	160					
			вода	50	50					
			рис	44	44					
			сахар	10	10					
			масло сливочное	3	3	4,2	6	27	180	
	яйцо вареное	50	яйцо	40	40					№221
	Какао	200	Какао	5	5					№37
			Молоко	100	100	4	12	30	220	
			вода	100	100					№434
			Сахар	10	10					
	Бутерброд с сыром и маслом слив	120	Хлеб пшенич	100	100	14,4	12,3	3,78	181	№4
			масло слив	10	10					
			Сыр	12	12					
итого за завтрак										
					22	30	61	581		
Обед	суп лапша домашняя	300	мясо кур	75	60					№80
			картофель	50	40					№152
			лук	15	12					
			морковь	15	12					
			мука	30	30					
			яйцо	3	3					
			зелень	2	2	6,2	2,5	35	185	
			бульон куриный	200	190					
	гуляш из мяса говядины	100	мясо говядина	82,2	81					№299
			лук	6	6					
	гречневая каша	200	томат пюре	4	4					№221
	мука		4	4	13,5	5,9	3,4	118		
	морковь		6	6						
	масло слив		5	5						
	Хлеб ржаной		90	90						
	Хлеб ржаной				4,1	3,5	17,6	118,6		

			гречка	60	60					№481
			масло слив	5	5					
										№38
			огурец	55	50	9,75	4,95	3,8	105	
			помидор	55	50					
			лук зеленый	5	5					
			масло растит	14	14					
			соль	2,5	2,5	10,3	7,3	46,4	292,5	
Полдник	банан	250	Кисель	25	25					№420
			сахар	10	10					
			итого за обед			39,7	20,6	88,6	812,2	
			бананы			1,3	23,43	0,48	92	
			итого за полдник			1,3	24,4	0,48	92	
ужин	рыба запеченная в соусе сметанном с гарниром (картофельное пюре)	250	рыба	200	120					
			сметана	25	25					
			лук репка	5	5					
			зелень	5	5					№362
			масло слив	10						№277
			мука	10	10					
			масло раст	5	5	6,6	3,6	9,9	113	
			сыр	5	5	7	9	18,4	180	
			масло сл	2	2					
			молоко	25	25					
Второй ужин	Чай	200	картофель	250	220					
			Чай	2	2	0,2	0,06	10	40	№430
			Сахар	15	15	1,2	0,4	18	78	
			Хлеб пшенич.	100	100					№1
			Масло слив.	10	10					
			Хлеб ржаной	50	50					№481
						25	36,7	49,06	625,6	№377
			печенье	150	150	11	14	28	156	
			йогурт	40	40	6,2	5	26	120	
8-й день	наимен.блюда	Масса порции	итого за день			86	79	412	2792,6	
			Пищевые вещества	брутто	нетто					№ технолог. Карты
			Яйцо	40	40					№261
						12,7	11,5	0,7	157	
			Масло слив.	3	3					
			манка	40	40					№434

Завтрак	каша манная	250	сахар	15	15	4,2	6	28	185	
			кофейный нап	4	4					№221
			вода	100	100					
	кофейный напиток	200	Молоко	160	160					
			Сахар	15	15	13,3	6,02	35,26	224,6	
			молоко	100	100					
	Бутерброд с сыром м маслом	120	Хлеб пшенич.	100	100					№4
			масло слив	10	10					
			Сыр	12	12	12,5	24	26	370	
	ЗА ЗАВТРАК					42	47	90	936	
Обед			Хлеб ржаной	100		13	3	40	250	
	Хлеб борщ со сметаной	300	мясо на кости	70	50					№83
			Лук	10	8					
			Морковь	28	20					
			Капуста	100	80					
			Картофель	56	40					
			Масло слив.	5	5					
			свекла	30	30					
			сметана	20	20					
			Паста том.	8	8					
			кислота лимон	1	1	6,4	8,8	26	180	
	Макароны отварные печень тушеная в соусе	250	макароны	70	70					
			масло сливочное	6	6					№246
		100	печень говяжья	100	84					
			соус сметанный	20	20					№302,389
			томат пюре	5	5					
			лук	12	10					
			мука	10	10					
помидор свежий порционно	50	помидор свеж	54	46	1	0,2	3,7	20		
				1	0	40	100	47		
Сок вишневый									№407	
всего за обед					43	60	150	803		
		творог	50	50						
		мука	50	50						
творожный	100	сахар песок	16	16	12,7	8,89	11,83	178	14	

полдник	рогалик									
	с повидлом		масло слив	10	10					
			повидло	8	8					
	кисель	200	кисель	25	25	0	0	8,85	70,8	420
			сахар	10	10					
	всего за полдник					12,7	8,89	19	248	
Ужин	Хлеб	100	Хлеб ржаной	100	90					481
		250	мясо	105	90					387
			лук	15	12					
	пельмени из говядины с маслом сливочным		мука	100	100					
			вода	20	20					
			соль	2	2	24	26	60	550	
	Чай	200	Чай	1	1					430
			Сахар	20	20					
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	1,2	0,4	18	78	1
			Масло слив.	10	10					
	Второй ужин					5,8	8,3	14,83	157	
		йогурт		йогурт	180	180	6,2	5	26	120
яблоко			яблоко	250	250	3,1	2,5	13,3	68	464
ИТОГО ЗА УЖИН					29,8	36,5	84	707		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						112	108	436	2834,7	
9-й день	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	угл	энер	№ технолог. Карты
Завтрак	каша пшенная молочная	200	пшено	40	40					№221
			молоко	160	160					
			вода	50	50					
			сахар	12	12					
			масло сл	2	2					
						5,5	8	26	180	
	Какао	200	какао	4	4					№434
			вода	100	100					
			молоко	100	100					
			Сахар	10	10					
	Бутерброд с сыром и маслом	110	Хлеб пшенич.	100	100	6,2	6,4	22,2	160	4
			сыр	12	12					
			масло	10	10	7,7	2,6	53,2	267	
	ИТОГО					19,4	18	101	607	
	суп с горохом на мясным бульоне	300	мясо на кости	65	60					№107
			картофель	120	100					
			морковь	7	5					
			лук репчатый	7	5					
			томат-пюре	3	3					
			масло сливочное	3	3					

Обед			горох	25	24					
			бульон	150	150					
						13,4	7	25	188	
	Котлета мясная	100	мясо	72	70					№311
			хлеб пшенич	15	15					
			лук	12	12					
			сухари пан	10	10					
			Яйцо кур.	4	4	15	40	8	470	
	картофельное пюре	200								№362
			картофель	300	250					
			молоко	40	40					
			масло	10	10					
			соль	0,8	0,8	5	8,4	29,4	212	
	салат из помидоров и огурцов Хлеб ржаной	200	огурец	55	50					
			помидор	55	50					№38
			лук зеленый	5	5					
			масло растит	14	14	6,9	1,3	40	208	
			соль	2,5	2,5	0,9	15,8	2,6	156	
Подлин		200								№409
	компот из яблока		яблоко	60	55	0,4	0	0,4	170	
			сахар	12	12					
			вода	140	140					
			лимон.кислот	0,01	0,01					
	итого за обед					41,6	72	105,4	1216	
			мука	60	60					
			молоко	25	25					
			сахар	4	4					№476
			масло р	3	3					
			Масло слив.	5	5					
			ванилин	0,001	0,001					
			Яйцо кур.	8	8	5,9	21	56,3	437	
			джем	30	30					
		150				0,8	0,8	19,6	84	
	Сок яблочный	200	Сок	200	200					№407
	ИТОГО					6,7	21,8	80	521	
Ужин	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	6,9	1,3	40	208	№481
		200	макарон	60	60					№362
			Масло слив.	5	5					
	макарон					21,4	2,6	136,8	670	№246
		50								
	сосиска	130	сосиска	65	65	5,4	17,7	0,4	182,4	№340
			икра	50	50	0,7	4,2	4,4	58,2	
	икра кабачковая									

Второй ужин		200	Чай	1	1	1,2	0,4	18	78	№430
	Чай		сахар	15	15					
		110								№1
	Бутерброд с маслом слив.		Масло слив.	10	10	5,8	8,3	14,83	157	
			батон	100	100					
	Йогурт	50	банан	250	250	6,2	5	26	120	
	банан	200	Йогурт	200	200	1,3	23,43	0,48	92	
	итого за полдник					3,75	14,2	13,24	212	
	итого за день									
10-й день	наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества							№ технолог. Карты
Завтрак		250	Молоко	160	160					№133
			вода	100	100					
	Суп молочный с вермишелью		Сахар	15	15					
			масло слив	2,5	2,5					
			вермишель	25	25	8	13	25	237	
	47	Яйцо кур.	40	40					№261	
	Яйцо вареное	200	чай	2	2	12,7	11,5	0,7	157	№430
	чай		Сахар	12	12					
			Хлеб пшенич.	100	100	1,2	0,4	18	78	
	Бутерброд с маслом слив.		110	Масло слив.	10	10	5,8	8,3	14,83	157
					27,7	33,2	58,5	629		
итого за завтрак										
Обед		300	картофель	120	100					
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		рыба минтай	130	100					№117/118
			лук репчатый	18	15					
			томат	3	3					
			масло раст	3	3					
			лук зелен	4	4					
			пшено	20	20					
			бульон	330	330	12	3,8	19	156	
			Яйцо кур.	5	5	16	1,2	0,5	77	
			лук	24	20					
	мясо говядина тушеная в томатном соусе.	100	говядина	105	102					
			лук репка	18	15					
			мука	5	5					
		200	томат пюре	10	10					
			бульон мясной	60	60	17,8	19,5	5,9	270	297/355
			соль	1	1	5	8	38	240	
			рис	70	70					
			масло слив	10	10					
			соль	0,25	0,25					
			Рис отварной		огурцы св	100	90			
		лук реп	10	8						

	салат из огурцов	100	огурцы св	100	95	0,7	15,2	1,7	146	№36
			петрушка	3	2					
			масло раст	5	5					
			Хлеб ржаной	100	100					
	итого	100								№481
	Хлеб ржаной		Сок	200	200	2,3	0,4	43,3	186	
	сок яблочно- персиковый	200								№407
			итого обед			37,8	46	110	998	
Полдник		50	пряники	50	50					№510
	пряники		сухофрукты	20	20					
			Сахар	15	15	7,7	2,4	35	168	412
	компот из сухофруктов	200				1,2	0	54	220	
	итого за полдник					8,9	2,4	89	388	
Второй ужин	мясо кур запеченное	120	куры	140	120	11,64	4,46	11,03	130,8	
			масло растит	3	3					
			соль	1	1					
	каша гречневая с луком	200	гречка	72	71					№160
			лук	26	26	10	8,6	48,9	326	
			масло сливочн	8	8					
			Чай	1	1					
	Чай	200				1,2	0,4	18	78	№430
			Сахар	15	15					
			Хлеб пшенич.	100	100					
		110	Масло слив.	10	10					№1
	Бутерброд с маслом слив.					5,8	8,3	14,83	157	
	банан	200	банан	200	200	6,2	5	26	120	
	йогурт	180	йогурт	180	180	1,3	23,43	0,48	92	
	итого за день					87,77	94,4	410	2830	

11-й день		Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто					№ технолог. Карты
Завтрак	каша геркулесовая молочная жидкая	250	геркулес	25	25					№13сн
			молоко	180	180					
			сахар	10	10					
			вода	30	30					
			масло	6	6	8	14	28	271	
	какао	200	какао	8	8					№434
			молоко	160	160					
			сахар	15	15	6,2	6	22	170	
			сыр	12,5	12					№4
			масло	10	10	12,5	24	26	370	
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	120	батон	100	100					

[illegible]

Ужин	мясо кур отварное запеченное с овощами	100	куры	110	110						
			морковь	12,5	10	11,64	4,46	11,03	130,8	№119сн	
			лук	10	8,4						
			томат пюре	3	3						
			масло сл	3	3						
	макароны отварные					7	0,7	33	186	№246	
	чай	200	сахар	12	12						
			батон	100	100	1,2	0,4	18	78		
	бутерброд	110	чай	2	2	5,7	8,3	14,8	157		
			хлеб ржаной	50	50	1,56	0,36	13,29	64,2		
		масло сл	10	10	2,3	0,4	43,3	186			
	итого за ужин					29,4	14,6	133,2	802		
Второй ужин	с маслом слив	200	йогурт	180	180						
	йогурт	250	яблоко	200	200	1,3	23,43	0,48	92		
	яблоко					0,9	15,2	0,36	118		
	итого за 2 ужин					2,2	38,6	0,84	210		
			итого за день			109	112	406,2	2908		
12 день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	б	ж	у	калор	№ технолог. Карты	
Завтрак	Омлет запеченный с колбасой	150	яйцо	80	80					№255	
			молоко	40	40						
			масло сливочное	4	4						
		65	колбаса	33	33	13	20	2,4	200	№340	
	кофейный									№433	
			кофейный напиток	4	4						
			сахар	10	10						
		200	вода	80	80						
			молоко	100	100	2,8	2,2	15	100		
		напиток	110	батон	100	100					№1
бутерброд с маслом		масло сливочн	10	10	4	42,8	26,3	506			
	итого				19,8	65	43	806			
Обед	суп с рыбными консервами	300	консервы рыбные	48	48					№177сн	
			лук	15	12						
			морковь	24	20						
			картофель	111	100						
			специи	2	2						
			рис	12	12						
			лук	10	8						
						12,4	3,3	18,6	156		
	фрикадельки мясные в соусе томатном		мясо говядина	75	72					№324	
			лук	20	18						
			яйцо	8	8						
			манка	5	5						
			батон	7	7						

		120	Яйцо кур.	5	5					
			лук	17	15					
			соус красный	50	50					
			гречка	50	50	7	10	12	172	
	каша гречневая	200	масло слив	10	10					
	салат из редиса	100	редис красный	80	75	1	0,1	3	20	№43
			Яйцо кур.	15	12					
			лук	12	10					
			соль	2	2					
			масло растите	7	7					
	сок яблочный	200				0,8	0,8	19,6	84	
			сок	200	200					
Полдник	хлеб ржаной	100	хлеб	100	90	2,3	0,4	43,3	186	
	итого									
	сырник	170	мука	35	35					№263
	молоко		Яйцо кур.	10	10					
		200	сахар	20	20					
			творог	100	100	16	11,5	19,8	251	
			ванилин	1	1	5,6	6,4	9,4	116	
			масло слив	3	3					
Ужин	итого		молоко	200	200	21,6	17,9	29,2	367	№342
			мясо кур	100	75					
	Рагу из птицы	300	картофель	150	130					
			морковь	30	25					
			томат-пюре	6	6	20,2	25	21	300	
			лук репчатый	18	15					
			мука пшеничн	2	2					
			бульон	50	50					
			масло сливочн	4	4					
	чай	200	чай	1	1					
			сахар	15	15	0,4	0,2	14	56	№430
	бутерброд		батон	100	100	1,2	0,4	18	78	№1
			масло сливочн	10	10	5,7	8,3	14,8	157	
			хлеб ржаной	50	50	2,3	0,4	43,3	186	
	с маслом слив	110	итого за			34,8	22,9	46,8	691	
			ужин							
Второй ужин		200	йогурт	200	200	11	9	26	240	
	йогурт	250		200	200	0,8	0,8	16	94	
	яблоко		итого за 2ужин			11,8	9,8	42	334	
	итого за день					97,2	107	101	423	2879
13 день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто					№ технолог. Карты

завтрак	вареники ленивые	200	творог	100	100					№262
			мука	80	80					
			яйцо	3	3					
			сахар	20	20					
			ванилин	1	1					
			сметана	20	20	26,2	20,8	37	444	
	сметанный соус сладкий	20	сахар в соус	5	5	4	4	16	116	
	какао		мука в соус	2	2	1,6	4,7	2,9	61	
		какао	4	4					434	
			молоко	160	160					
	бутерброд с маслом		сахар	15	15	4	42,8	26,3	506	№1
	всего за завтрак					35,8	72,3	82,2	1127	
	Хлеб ржаной		хлеб	100	100					
обед	суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	мясо кур	50	40	6	1	41	206	№116
			картофель	100	80	4,8	0,24	24,4	130	
			вермишель	12	12					
			морковь	15	10					
			лук	5	4					
			масло слив	3	3					
			соль	0,3	0,3					
	картофельное пюре		молоко	30	30					
			картофель	300	270	7	9	18,4	190	№362
			масло	10	10					
	бефстроганов из мяса	100	Мясо	103	102					
			морковь	6	5	15,9	18,4	5,9	253	
			молоко	48	48					№298
			мука	4	4					
сметана			9	9						
масло слив			5	5						
Полдник			огурец	100	95	0,7	15,2	1,7	146	№36
	салат из огурцов свежих		масло растит	5	5					
	Хлеб ржаной	100	лук	5	5					
			сухофрукты	20	20					
	компот из сухофруктов		сахар	12	12	0,6	0,2	27	110	№412
	итого за обед					35	44	118	1035	
			зефир	50	50	0,4	0	39	152	
	зефир		сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	
	сок									
итого за полдник					1,2	0,8	58,6	236		
	Солянка из сборных овощей	250	Капуста	250	200					№212
			Лук	20	17					
			Морковь	20	16					
			огурцы солен	21	11					
			сыр	10	10					
			Картофель	100	75					
			петрушка зел	5	5	4,5	13	12,6	55	
			сметана	10	10					

Ужин			Масло р.	10	10					
		40	Сосиска	70	68					№340
	Сосиска отварная	60	Яйцо	47	47	12	22	228		№261
	Яйцо вареное	200	Чай	1	1					№430
	Чай		Сахар	15	15	0,4	0,2	14	56	
		Бутерброд с маслом слив.	110	Хлеб пшенич.	100	100				
	Масло слив.			10	10	1,2	0,4	18	78	
		50	Хлеб ржаной	50	50	5,7	8,3	14,8	157	№481
Второй ужин	Хлеб ржаной				23,8	43,9	187	346		
		250	апельсин	250	250	0,9	11,75	0,12	47	
	за ужин				49	99	287	739		
	апельсин									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				105,7	105,3	433	3063		

[illegible]

		свекла	80	65					
	салат из свеклы с соленым огурцом и луком репчатым	огурец сол	19	15	1,6	7,9	8,5	105	№109
		лук	20	16,8					
		масло растит	7	7					
		сок	200	200	0,5	0	21	47	
Полдник	сок персиковый	хлеб	100	100					№407
	хлеб				2,3	0,4	43,3	186	
	итого за обед				24	28	210	1143	
		молоко	10	10					№500
	булочка городская	мука	56,7	56,7					
		масло слив	7	7					
		дрожжи	2,2	2,2					
		ванилин	0,03	0,03					
Ужин		сахар	8	8	8,9	6,3	50,8	296	
	плов с мясом кур	250	яйцо	10	10				
			куры	100	90				
			масло растит	5	5				
			морковь	14	11				
			лук репка	16,8	14,1				№50
			мука	5,6	5,6				
			вода	14	140				
		рис	70	70	32,66	38,6	54,2	569,25	
	помидор свежий	50	помидор	50	50	1,1	0,2	5	23
			хлеб	50	50	5,7	8,3	14,8	157
	чай	200	чай	4	4	0,4	0,2	14	56
			сахар	15	15				№430
			батон	100	100				
	бутерброд		масло сливочное	10	10				
	с маслом				23,8	43,9	187	346	
	итого за ужин				63,6	92	275	1151	
			йогурт	200	200	2,7	3,2	4,7	52,4
	йогурт		банан	200	200	3,1	2,5	13,3	68
2 ужин	банан				1,03	23,4	0,48	92	
	всего за день				91,6	89	420	2726	
			В среднем за две недели						
					97,5	112	422	2866	