

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 1 день</b>					
<b>Завтрак</b>	яйцо вареное	40	яйцо	40	40
	вермишель с маслом	75	вермишель	30	30
			масло сливочное	3	3
			<b>Выход:</b>	-	75
	икра кабачковая	40	икра кабачковая	40	40
	Чай с лимоном и сахаром	180	сахар-песок	15	15
			лимон	10	10
			чай черный байховый	0,5	0,5
			вода	180	180
			<b>Выход:</b>		<b>180</b>
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	
	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	
<b>Обед</b>	борщ на мясном бульоне со сметаной	180	капуста	30	21
			картофель	40	21
			лук репчатый	10	8
			свекла	20	15
			морковь	10	8
			томатная паста	3	3
			масло сливочное	2	2
			Масло растительное	2	2
			сметана	5	5
			вода	100	
			<b>Выход:</b>		<b>180</b>
	гуляш из отварного мяса	60	говядина	60	44
			Морковь	9	7
			Лук репчатый	6	5
			томатная паста	2	2
			масло сливочное	2	2
			мука пшеничная	5	5
			вода		
			<b>Выход</b>		60
	каша пшенная с овощами	120	пшено	30	30
			масло растительное	3	3
			масло сливочное	2	2
			лук репчатый	1	1
			морковь	16	16
			<b>Выход</b>		120
	компот из свежих фруктов	180	фрукт	20	15
			сахар	7	7
			вода	165	
			витамин с	0,035	
			выход		180
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	

<b>Полдник</b>					
	каша манная молочная жидкая	150	масло сливочное	3	3
			манка	10	10
			сахар	5	5
			молоко	150	150
			соль	0,4	0,4
			<b>Выход:</b>		<b>150</b>
	кондитерское изделий	20	кондитерское изделий	20	20
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20
	кофейный напиток	180	кофейный напиток	1,8	1,8
			сахар	9	9
			вода	170	
			<b>выход</b>		<b>180</b>

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 2 день</b>					
<b>Завтрак</b>	каша пшеничная молочная	150	пшено	10	10
			Масло сливочное	3	3
			молоко	150	150
			сахар	5	5
			соль	0,4	0,4
			<b>Выход:</b>		150
	бутерброд с сыром	28	хлеб пшеничный	20	
			сыр	8	8
			выход		28
	кофейный напиток на молоке	180	сахар-песок	9	9
			кофейный напиток	1,8	1,8
			молоко	170	170
			<b>Выход:</b>		180
	Фрукт порционно	95	фрукт	95	
<b>Обед</b>					
	суп овощной на масле со сметаной	180	зеленый горошек	30	30
			морковь	8	6
			масло растительное	2	2
			масло сливочное	2	2
			лук репчатый	8	6
			картофель	80	60
			сметана	10	10
			вода	100	
			<b>Выход</b>		180
	тефтели мясные	60	говядина	40	30
			крупа рисовая	10,0	10,0
			Лук репчатый	18,0	15,0
			яйцо	7,0	7,0
			масло растительное	3,0	3,0
			томатная паста	3,0	3,0
			Выход готового блюда	-	60
	картофельное пюре	110	Картофель	146	77
			молоко	30	30
			Масло сливочное	3	3
			<b>Выход:</b>	-	110
	кисель	180	концентрат киселя	22	22
			сахар	9	9
			Вода	171	171
			витамин с	0,035	
			<b>Выход:</b>	-	180
	огурец	40	огурец	40	
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	творожный пирог	90	творог	70	70
			яйцо	0,15	0,15
			масло сливочное	7	7
			сахар	9	9

			мука	20	20
			<b>Выход</b>	90	
	молоко сгущенное		молоко сгущенное	20	20
	салат морковный с яблоками	70	яблоки	25	15
			сахар	2,0	2,0
			масло растительное	3,0	3,0
			морковь	60,0	50,0
			<b>Выход готового блюда</b>	-	70
	чай с сахаром	180	чай	0,5	0,5
			сахар	9	9
			Вода	180	180
			<b>Выход:</b>	-	180
	кондитерское изделие	40	кондитерское изделие	40	

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 3 день</b>					
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	60	Яйцо	40	40
			Молоко	20	20
			Масло растительное	1	1
			соль	0,3	0,3
			<b>Выход готового блюда</b>	60	
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	
	икра кабачковая	40	икра кабачковая	40	40
			<b>Выход готового блюда</b>		<b>40</b>
	Фрукт порционно	95	фрукт	95	
	кефир	180	кефир	180	180
<b>Обед</b>					
	суп гороховый с гречками	180	картофель	60,0	40,0
			горох	15,0	15,0
			лук репчатый	8,0	6,0
			морковь	8,0	6,0
			масло растительное	2	2,0
			масло сливочное	2,0	2,0
			хлеб пшеничный	15,00	15,00
			курица	20,00	10,00
			вода	100,00	100,00
			<b>Выход готового блюда</b>	-	180
	суфле куриное	60	цыпленок-бройлер	100	61
			масло растительное	1	1
			масло сливочное	1	1
			молоко	15	15
			яйцо	8,7	8,7
			мука пшеничная	4	4
			Лук репчатый	10	8
			соль	0,2	0,2
			выход		60
			или Морковь красная быстрозамороженная	12,8	12,8
	вермишель с маслом	110	вермишель	45	45
			масло сливочное	3	3
			<b>выход</b>		<b>110</b>
	салат витаминный	40	капуста	55	35
			масло растительное	2	2
			лук репчатый	5	4
			выход		40
	компот из сухофруктов	180	сухофрукты	20	20
			Сахарный песок	9	9
			Вода	170	170
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	Котлета Рыбная	60	рыба свежемороженая	95,0	90,0

			масло растительное	2,0	2,0
			лук репчатый	10,0	8,0
			молоко	10,0	10,0
			хлеб пшеничный	8	8
			яйцо	4	4
			соль	0,4	0,4
			<b>Выход готового блюда</b>	-	<b>60</b>
	картофель отварной	120	картофель	150	120
			масло сливочное	5	5
			выход		120
	чай на молоке	180	чай	0,5	0,5
			Сахарный песок	8	8
			молоко	180	180
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 4 день</b>					
<b>Завтрак</b>	каша сборная молочная	150			
			гречка	6	6
			пшено	6	6
			рис	6	6
			Сахарный песок	6	6
			молоко	120	120
			масло сливочное	1	1
			<b>Выход</b>	<b>150</b>	
	бутерброд с маслом	28	масло сливочное	8	8
			хлеб пшеничный	20	20
			<b>выход</b>		<b>28</b>
	чай с сахаром	180	сахар-песок	9	9
			чай черный байховый	0,5	0,5
			вода	180	180
			<b>Выход:</b>		<b>180</b>
	Фрукт порционно	95	фрукт	95	95
<b>Обед</b>					
	свекольник на м/б со сметаной	180	свекла	20	15
			картофель	50	21
			Лук репчатый	10	8
			Морковь	10	8
			Масло растительное	2	2
			масло сливочное	2	2
			томатная паста	3	3
			сметана	5	5
			бульон	100	100
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>
	плов из птицы	170	курица	100	70
			лук репчатый	10	8
			морковь	10	8
			рис	45	45
			масло растительное	3	3
			масло сливочное	5	5
			<b>Выход:</b>	-	<b>170</b>
	компот из свежих фруктов	180	фрукт	20,0	15,0
			сахар	10,0	10,0
			витамин с	0,035	
			вода	165,0	
			выход		180,0
	огурец	40	огурец	40	
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	вермишель отварная с маслом, сахаром	140	вермишель	40	40
			масло сливочное	5	5
			сахар	7	7
			<b>Выход:</b>	-	<b>140</b>

	булочка домашняя	80	изюм	5	4
			мука	50	50
			молоко	30	30
			яйцо	10	8
			дрожжи сухие	2	2
			сахар	10	10
			масло растительное	1	1
			масло сливочное	3	3
			<b>Выход:</b>	-	<b>80</b>
	молоко кипяченое	180	молоко	180,0	180,0



день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 5 день</b>					
<b>Завтрак</b>	творожная запеканка	90	творог	70	70
			яйцо	8	8
			Сахарный песок	8	8
			Масло сливочное	5	5
			ванилин	0,0001	0,0001
			сода	0,05	0,05
			крупа манная	8	8
			<b>Выход:</b>		90
	сметанный соус	20	сметана	10	10
			мука пшеничная	2,68	2,68
			сахар	1	1
			вода	10	10
			соль		
			<b>выход</b>		<b>20</b>
	кондитерское изделий	20	кондитерское изделие	20	20
	какао на молоке	180	сахар-песок	7	7
			какао	2	2
			молоко	180	180
			<b>Выход:</b>		<b>180</b>
	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	
<b>Обед</b>					
	салат из свеклы	40	свекла	43	33
			лук репчатый	7	5
			Масло растительное	2	2
			<b>Выход:</b>		<b>40</b>
	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОСЕРВЫ	200	консервы рыбные	20	20
			Картофель	60	40
			Лук репчатый	10	8
			Морковь	10	8
			масло сливочное	5	5
			вода	175	175
			<b>Выход:</b>	-	<b>200</b>
	картофельное пюре	110	Картофель	146	77
			молоко	30	30
			Масло сливочное	3	3
			<b>Выход:</b>	-	<b>110</b>
	биточки мясные	60	говядина	75,0	52,0
			Хлеб пшеничный	7,5	7,5
			лук репчатый	7,5	6,0
			Масло растительное	2	2,0
			<b>Выход готового блюда</b>	-	<b>60</b>
	кисель	180	концентрат киселя	22	22
			сахар	9	9
			витамин с	0,035	
			Вода	171	171
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>

	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	суп молочный с крупой	180	молоко	150	150
			вода	23	23
			гречка	12	12
			сахар	1,5	1,5
			масло сливочное	0,75	0,75
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>
	кофейный напиток на молоке	180	сахар-песок	9	9
			кофейный напиток	1,8	1,8
			молоко	170	170
			<b>Выход:</b>		<b>180</b>
	бутерброд с сыром	28	хлеб пшеничный	20	
			сыр	8	8
			<b>выход</b>		<b>28</b>

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 6 день</b>					
<b>Завтрак</b>	суп картофельный с клецками	150	картофель	67	52
			лук репчатый	8	6
			морковь	8	6
			Масло сливочное	2	2
			масло растительное	2	2
			вода или бульон	100	100
			мука пшеничная	16	16
			яйцо	4	4
			вода или молоко	10	10
			соль	0,47	0,47
			выход теста		30
			<b>Выход:</b>		150
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	
	кондитерское изделий	20	кондитерское изделие	20	20
	кофейный напиток	180	сахар-песок	9	9
			кофейный напиток	1,8	1,8
			вода	170	170
			<b>Выход:</b>		180
	Фрукт порционно	95	фрукт	95	95
<b>Обед</b>					
	суп гороховый с гренками	180	картофель	60	40
			горох	15	15
			лук репчатый	8	6
			морковь	8	6
			масло растительное	2	2
			масло сливочное	2	2
			хлеб пшеничный	15	15
			курица	20	10
			вода	100	100
			<b>Выход готового блюда</b>	-	<b>180</b>
	жаркое по домашнему	180	мясо говядина	58	55
			лук репчатый	10	8
			соль	1	1
			морковь	16	14
			масло растительное	4	4
			картофель	130	98
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>
	компот из сухофруктов	180	сухофрукты	20	20
			Сахарный песок	9	9
			витамин с	0,035	
			Вода	170	170
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>
	тушеные овощи	40	свекла	30	23
			томатная паста	2	2
			лук	7	6
			масло растительное	2	2
			морковь	10	9
			<b>ВЫХОД</b>		<b>40</b>

	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	каша рисовая молочная жидкая	150	крупа рисовая	10	10
			сахар	5	5
			молоко	150	150
			масло сливочное	3	3
			соль	0,4	0,4
			<b>Выход</b>	<b>150</b>	
	чай с сахаром	180	чай	0,5	0,5
			сахар	9	9
			Вода	180	180
			<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 7 день</b>					
<b>Завтрак</b>	каша манная молочная жидкая	150	крупа манная	10	10
			Молоко	150	150
			Сахарный песок	5	5
			Масло сливочное	3	3
			соль йодированная	0,4	0,4
			<b>Выход:</b>		150
	Чай с лимоном и сахаром	180	сахар-песок	15	15
			лимон	10	10
			чай черный байховый	0,5	0,5
			вода	180	180
			<b>Выход:</b>		180
	бутерброд с сыром	28	хлеб пшеничный	20	
			сыр	8	8
			<b>выход</b>		38
	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	
<b>Обед</b>					
	суп гречневый на м/б	180	КАРТОФЕЛЬ	70	50
			гречка	8	8
			МОРКОВЬ	8	6
			ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6
			МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2
			масло сливочное	2	2
			вода или бульон	100	100
			<b>Выход:</b>		180
	биточки рыбные	60	рыба свежеморож	62	47
			масло растительное	1	1
			лук репчатый	8	6
			хлеб пшеничный	8	8
			яйцо	4	3
			<b>Выход:</b>	-	60
	капуста тушеная	140	капуста	180,0	147,0
			Лук репчатый	10,0	8,0
			Масло растительное	5,0	5,0
			морковь	10,0	8,0
			томатная паста	3,00	3,00
			<b>Выход готового блюда</b>	-	140
	компот из свежих фруктов	180	фрукт	20	15
			сахар	10	10
			витамин с	0,035	
			вода	165	
			<b>выход</b>		180
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	сырники с маслом и сахаром	90	творог	70	70
			яйцо	0,15	0,15

			масло сливочное	7	7
			сахар	9	9
			мука	20	20
			<b>Выход:</b>		90
	салат морковный с яблоками	70	яблоки	25	15
			сахар	2	2
			масло растительное	3	3
			морковь	60	50
			<b>Выход готового блюда</b>	-	70
	какао на молоке	180	какао	2,0	2,0
			сахар	7,0	7,0
			молоко	180,0	180,0
			<b>Выход готового блюда</b>	-	180

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 8 день</b>					
<b>Завтрак</b>	вермишель отварная в молоке	150	вермишель	15	15
			Молоко	150	150
			сахар	5	5
			Масло сливочное	2	2
			<b>Выход готового блюда</b>	150	
	бутерброд с маслом	38	масло сливочное	8	8
			хлеб пшеничный	30	30
			<b>выход</b>		38
	Чай с лимоном и сахаром	180	сахар-песок	15,00	15,00
			лимон	10,00	10,00
			чай черный байховый	0,50	0,50
			вода	180,00	180,00
			<b>Выход:</b>		180
	Фрукт порционно	95	фрукт	95	
<b>Обед</b>					
	огурец	40	огурец	40	40
			<b>Выход:</b>	-	40
	суп лапша на к/б	180	Картофель	63	43
			вермишель	18	18
			Лук репчатый	8	6
			Морковь	8	6
			масло сливочное	2	2
			Масло растительное	2	2
			вода(бульон)	100	100
			<b>Выход:</b>	-	180
	котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	60	цыпленок-бройлер	98	
			хлеб пшеничный	80	
			молоко или вода	11	
			соус молочный	20	
			молоко	20	20
			мука	2	2
			масло сливочное	3	
			сыр	8	8
			<b>Выход:</b>	-	60
	каша гречневая с маслом сливочным	110	гречка	38	38
			масло сливочное	5	5
			<b>выход</b>		110
	кисель	180	концентрат киселя	22	22
			сахар	9	9
			витамин с	0,035	
			Вода	171	171
			<b>Выход:</b>	-	180
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	винегрет	150	капуста	30	24

			лук репчатый	20	16
			морковь	30	24
			Масло растительное	3	3
			картофель	40	28
			свекла	60	48
			огурец соленый	20	16
			<b>Выход:</b>	-	150
	кондитерское изделие	20	кондитерское изделие	20	20
	яйцо вареное	40	яйцо	40	40
	кофейный напиток на молоке	180	кофейный напиток	1,8	1,8
			сахар	9	9
			молоко	170	170
			<b>Выход:</b>	-	180
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	



день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 9 день</b>					
<b>Завтрак</b>	творожный пудинг с маслом и сахаром	90	творог	70	70
			Масло сливочное	3	3
			яйцо	0,2	0,2
			сахар	9	9
			крупа манная	8	8
			изюм	5	5
			<b>Выход:</b>		90
	молоко сгущенное		молоко сгущенное	20	20
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	
	какао на молоке	180	сахар-песок	7	7
			какао	2	2
			молоко	180	180
			<b>Выход:</b>		<b>180</b>
	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	
<b>Обед</b>					
	рассольник со сметаной	180	Огурцы соленые	9	9
			картофель	81	67
			перловка	9	9
			лук репчатый	9	7
			морковь	4	3
			масло сливочное	1	1
			Масло растительное	1	1
			сметана	9	9
			<b>Выход</b>	180	
	фрикадельки рыбные с томатным соусом	60	рыба(минтай)	90,5	58,8
			Бульон мясной № 511	-	140
			хлеб пшеничный	5	5
			молоко	5	5
			Крупа перловая	8	8
			или Крупа овсяная	8	8
			или Пшеничная крупа	8	8
			или Крупа манная	6	6
			или Рис, зерно продовольственное	4	4
			яйцо	5	5
			или Овсяные хлопья "Геркулес"	4	4
			Лук репчатый	10,4	8,7
			соус томатный		45
			вода или рыбный бульон	40,5	40,5
			масло сливочное	2,4	2,4
			мука пшеничная	2	2
			морковь	3,3	2,64
			Лук репчатый	1	0,9
			томатная паста	3	3
			сахар	1	1

			<b>Выход:</b>	-	60/45
	огурец	40	огурец	40	40
	картофельное пюре	110	Картофель	146	77
			молоко	30	30
			Масло сливочное	3	3
			<b>Выход:</b>	-	110
	компот из сухофруктов	180	сухофрукты	20	20
			Сахарный песок	9	9
			витамин с	0,035	
			Вода	170	170
			<b>Выход:</b>	-	180
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	формовые ленивые голубцы со сметаной	150	говядина	88	61
			лук репчатый	9	7
			капуста	123	86
			рис	9	8
			масло сливочное	2	2
			Масло растительное	2	2
			яйцо	8	7
			сметана	17	17
			<b>Выход</b>	150	
	кефир	180	кефир	180	
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
				1 порц.	
				брутто, г	нетто, г
<b>1 неделя 10 день</b>					
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	60	Яйцо	40	40
			Молоко	20	20
			Масло растительное	1	1
			соль	0,3	0,3
			<b>Выход готового блюда</b>	60	
	кофейный напиток	180	сахар-песок	9	9
			кофейный напиток	1,8	1,8
			вода	170	170
			<b>Выход:</b>		180
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	
	Фрукт порционно	95	фрукт	95	95
	икра кабачковая	40	икра кабачковая	40	40
<b>Обед</b>					
	щи на м/б со сметаной	180	капуста	36	25
			картофель	81	67
			лук репчатый	9	7
			морковь	9	7
			томатная паста	3	3
			масло сливочное	3	3
			масло растительное	2	2
			сметана	9	9
			<b>Выход:</b>	-	180
	вареники с отварным мясом	100	мясо отварное	50	
			мясо(говядина)	70	40
			Лук репчатый	12	10
			тесто для варки	50	
			мука	50	40
			яйцо	1,7	1,7
			кефир	30	10
			сода	0,2	
			соль	0,2	
			<b>Выход:</b>	-	100
	сметанный соус	20	сметана	10	10
			мука	2,68	2,68
			вода	10	10
			сахар	1	1
			соль		
			<b>Выход:</b>	-	40
	компот из сухофруктов	180	сухофрукты	20	20
			Сахарный песок	9	9
			витамин с	0,035	
			Вода	170	170
			<b>Выход:</b>	-	180
	хлеб ржано-пшеничный	36	хлеб ржано-пшеничный	36	
<b>Полдник</b>					
	каша пшеничная молочная	150	пшено	10	10
			Масло сливочное	3	3
			молоко	150	150

			сахар	5	5
			соль	0,4	0,4
			<b>Выход:</b>		150
	сдобная булочка с изюмом	80	изюм	5	4
			мука	50	50
			молоко	30	30
			яйцо	10	8
			дрожжи сухие	2	2
			сахар	10	10
			масло растительное	1	1
			масло сливочное	3	3
			<b>ВЫХОД</b>		80
	чай с сахаром	180	чай	0,5	0,5
			сахар	9	9
			Вода	180	180
			<b>Выход:</b>	-	180