

Перловка отварная			150	4,5	4,6	36,6	206,9
перловка	55	55					
масло сливочное	6,0	6,0					
Салат капустный с зелен. горошком			80	2,3	4,5	6,5	76,3
капуста	100	80					
морковь	20	16					
горошек зеленый консервированный	20	18					
масло растительное	3	3					
лук	10	8					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кекс творожный с изюмом			60	8,0	16,9	37,1	332,5
изюм	10	10					
масло сливочное	2,5	2,5					
творог	20	20					
мука	20	20					
яйца	4,5	4,5					
ванилин	0,015	0,015					
сметана	7	7					
кефир	10	10					
сода	2	2					
сахар	15	15					
масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Рагу из овощей			200	3,24	17,36	18,26	242
картофель	80	49					
морковь	60	48					
лук	10	8					
капуста	60	42					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом			200/5	3,09	4,07	32,09	177,0
крупа пшеничная	44	44					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
молоко	90	90					
вода	60	60					
Бутерброд с маслом, сыром			40/10/5	3,06	9,43	18,27	170
масло, сыр	5/10	5/10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп с клецками на к/бульоне			250	5,49	5,27	16,32	135
бульон	175	175					
яйца	5	4,38					
морковь	15	12					
картофель	60	45					
лук	10	8					
мука пшеничная	15	15					
масло сливочное	2	2					
сметана	11	11					
масло растительное	2	2					
Курица тушеная в томатном соусе			70	7,42	9,33	2,58	106
куры потрошённые	123	109					
или филе куриное	55	50					
лук	6	5					
морковь	7,5	6					
масло сливочное	3	3					
сметана	3	3					
чеснок	0,7	0,5					
томат	5	5					
мука	0,9	0,9					
вода	27	27					
Макароны отварные			150	5,50	4,57	26,44	168,0
макароны	52	145					
масло сливочное	5	5					
Салат морковный			60	0,74	0,05	6,96	31,38
морковь	70	50					

сахар	3	3					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Фрукты			100	0,40	0,40	9,80	44,0
яблоки	140	100					
УЖИН							
Сырники творожные со сметаной							
масло сливочное	3	3					
творог	100	100					
сметана	10	10					
яйцо	5	4,38					
мука пшеничная	20	20					
масло растительное	4	4					
сахар	10	10					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Суп молочный вермишелевый			250	7,18	6,5	23,54	181,0
вермишель	20	20					
сахар	2	2					
масло сливочное	2,5	2,5					
МОЛОКО	175	175					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Борщ на мясном бульоне			200/5	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
свекла	50	40					
капуста	30	24					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
сметана	5	5					
томатное пюре	8	8					
сахар	3	3					
Тефтели в томатном соусе			70/30	7,2	13,2	7,1	177,7
мясо говядина	100	80					
перец душистый	0,1	0,1					
лук	12	10					
морковь	12	10					
рис	5	5					
соль	0,6	0,6					
яйцо	0,1	0,1					

томат	6	6					
масло растительное	3	3					
мука	10	10					
Крупа пшеничная отварная			150	4,51	1,29	0,65	136,42
пшено	43	43					
масло сливочное	4	4					
вода	110	110					
Салат свекольный			60	0,85	3,65	5,19	56,34
свекла	73	54					
масло растительное	3,6	3,6					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Йогурт			100	4,1	1,5	5,9	57,0
УЖИН							
Пирожки печеные с картошкой			60	6,0	9,0	33,0	243,0
мука	41	40					
молоко	15	15					
дрожжи	1	1					
сахар	4	4					
яйцо	1,5	4,0					
соль	0,10	0,10					
картофель	30	24					
масло растительное	2,0	2,0					
масло сливочное	2,0	2,0					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная с маслом			200/5	3,2	4,1	14,2	102,0
крупя овсяная	20	20					
масло сливочное	3	3					
молоко	150	150					
вода	70	70					
сахар	7	7					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25
масло	5	5					
сыр	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп рисовый на костном бульоне			160	3,514	3,372	10,45	86,2
рис	6	6					
картофель	52	39					
морковь	12,5	10					
лук	12	10					
масло растительное	2,5	2,5					
мясо	61	61					
бульон /вода	300	300					
соль	0,15	0,15					
Рыба тушеная в томатном соусе			70	12,09	4,34	5,0	107,89
рыба	75	71					
масло сливочное	2	2					
лук	7	6					
морковь	7	7					
мука	5	5					
томат-паста	3	3					
масло растительное	2	2					

Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	138
картофель	171	128					
молоко	24	22					
масло сливочное	5	5					
Салат морковный			60	0,97	0,07	10,3	40,46
морковь	95	75					
чеснок	1	1					
масло растительное	4	4					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кекс творожный с изюмом			65	8,0	16,9	37,1	332,5
изюм	10	10					
масло сливочное	2,5	2,5					
творог	20	20					
мука	20	20					
яйцо	4,5	4,5					
ванилин	0,15	0,15					
сметана	7	7					
кефир	10	10					
сода	2	2					
сахар	15	15					
масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Суп молочный вермишелевый			250	7,18	6,5	23,54	181,0
вермишель	20	20					
сахар	2	2					
масло сливочное	2,5	2,5					
молоко	175	175					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103,0

Д Е Н Ъ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом			200/5	5,67	5,28	32,55	200,0
крупка пшено	50	50					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/10/5	6,45	7,27	17,77	162,25
масло	5	5					
сыр	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп рассольник на курином бульоне			250	7,62	5,06	10,93	104,0
крупка перловая	6	616					
лук	12	10					
огурцы соленые	16,7	15					
масло растительное	5	5					
картофель	100	75					
бульон	188	188					
сметана	5	5					
соль	1,1	1,1					
Котлеты куриные в томатном соусе			80/30	18,9	9,6	4,6	181,3
молоко	15	15					
мясо птицы	102	80					
мука пшеничная	6	6					
лук	15	15					
масло растительное	3	3					

яйцо	0,1	0,1					
томат	3	3					
Рис отварной			150	3,64	5,37	36,67	210,0
рис	53,5	53,5					
масло сливочное	6,75	6,75					
Салат свекольный			60	0,85	3,65	5,19	56,34
свекла	73	54					
масло растительное	3,6	3,6					
Компот из свежих фруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
яблоки	45	40					
сахар	20	20					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	172	172					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Йогурт			100	4,1	1,5	5,9	57,0
УЖИН							
Суп вермишелевый молочный			250	7,18	6,5	23,54	181,0
вермишель	20	20					
сахар	2	2					
молоко	175	175					
масло сливочное	2,5	2,5					
вода	75	75					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103

Д Е Н Ь 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Суп молочный вермишелевый			250	7,18	6,5	23,54	181,0
вермишель	20	20					
сахар	2	2					
масло сливочное	2,5	2,5					
молоко	175	175					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Борщ на мясном бульоне			200/5	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
свекла	50	40					
капуста	30	24					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
сметана	5	5					
томатное пюре	8	8					
сахар	3	3					
Тефтели в томатном соусе			70/30	7,2	13,2	7,1	177,7
мясо говядина	100	80					
перец душистый	0,1	0,1					
лук	12	10					
морковь	12	10					
рис	5	5					
соль	0,6	0,6					
яйцо	0,1	0,1					

томат	6	6					
масло растительное	3	3					
мука	10	10					
Крупа пшеничная отварная			150	4,51	1,29	0,65	136,42
пшено	43	43					
масло сливочное	4	4					
вода	110	110					
Салат свекольный			60	0,85	3,65	5,19	56,34
свекла	73	54					
масло растительное	3,6	3,6					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Йогурт			100	4,1	1,5	5,9	57,0
УЖИН							
Пирожки печеные с картошкой			60	6,0	9,0	33,0	243,0
мука	41	40					
молоко	15	15					
дрожжи	1	1					
сахар	4	4					
яйцо	1,5	4,0					
соль	0,10	0,10					
картофель	30	24					
масло растительное	2,0	2,0					
масло сливочное	2,0	2,0					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом			200/5	4,52	4,07	30,57	177,0
крупа манная	44	44					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/10/5	6,45	7,27	17,77	162,25
масло	5	5					
сыр	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп рассольник с перловкой			250	7,62	5,06	10,93	104,0
крупа перловая	6	616					
лук	12	10					
огурцы соленые	16,7	15					
масло растительное	5	5					
картофель	100	75					
бульон/вода	187,5	187,5					
сметана	5	5					
соль	1,1	1,1					
Котлеты куриные			80/30	18,9	9,6	4,6	181,3
молоко	15	15					
мясо птицы	102	80					
мука пшеничная	6	6					
лук	15	15					
масло растительное	3	3					
яйцо	0,1	0,1					
масло сливочное	5	5					

лук	19	16					
молоко	24	24					
Макароньы отварные			150	5,50	4,57	26,44	168,0
макароньы	52	145					
масло сливочное	5	5					
Салат морковный			60	0,74	0,05	6,96	31,38
морковь	70	50					
сахар	3	3					
Компот из свежих фруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
яблоки	45	40					
сахар	20	20					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	172	172					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие			20	3,5	9,5	33,0	460,0
печенье	20	20					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Запеканка творожная со сметанной			120	26,31	18,09	25,74	372,0
крупa манная/мука	7/5	7/5					
творог	110	110					
яйцо	1/8	5					
масло сливочное	5	5					
сахар	10	10					
сухари	5	5					
сметана	5	5					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная			200/5	6,21	5,28	27,9	184,0
крупка кукурузная	57	57					
молоко	130	130					
масло сливочное	5	5					
вода	70	70					
сахар	5	5					
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
молоко	90	90					
вода	60	60					
Бутерброд с маслом, сыром			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Борщ на мясном бульоне			200/5	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
свекла	50	40					
капуста	30	24					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
сметана	5	5					
томатное пюре	8	8					
сахар	3	3					
Голубцы ленивые в томатном соусе			200	17,0	16,6	8,0	250,0
капуста	121	96					
мясо	81	60					
лук	16	13					
морковь	16	13					
масло растительное	3	3					
яйцо	1,8	5					
рис	8	23					

томат	6	6					
мука	10	10					
Рис отварной			150	3,64	5,37	36,67	210,0
рис	53,5	53,5					
масло сливочное	6,75	6,75					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная с джемом			60	4,8	6,0	38,0	228,0
мука пшеничная	30	30					
сахар	3	3					
масло сливочное	3	3					
молоко	30	30					
масло растительное	2	2					
яйцо	1/8	1/8					
дрожжи	1	1					
повидло	20	20					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Суп молочный, вермишелевый			250	7,18	6,5	23,54	181
вермишель	20	20					
молоко	175	175					
вода	75	75					
сахар	2	2					
масло сливочное	2,5	2,5					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 9

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом			200/5	5,43	4,23	33,38	193,0
крупка пшеничная	50	50					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом			40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25
масло	5	5					
сыр	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп рисовый на костном бульоне			160	3,514	3,372	10,45	86,2
рис	6	6					
картофель	52	39					
морковь	12,5	10					
лук	12	10					
масло растительное	2,5	2,5					
мясо	61	61					
бульон /вода	300	300					
соль	0,15	0,15					
Биточки рыбные			70	9,5	2,4	7,2	88,75
рыба	89	56					
хлеб	13	11					
молоко/вода	10	8,5					
яйца	4	4					
масло сливочное	1,4	1,4					
томат	6	6					

масло растительное	3	3					
мука	10	10					
Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	138
картофель	171	128					
масло сливочное	5	5					
молоко	24	22					
Салат из моркови с яблоками			60	0,64	0,10	5,17	24,24
морковь	56	45					
яблоки	17	15					
сахар	0,6	0,6					
Компот из свежих фруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
яблоки	45	40					
сахар	20	20					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	172	172					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Фрукты			100	0,40	0,40	9,80	44,0
яблоко	140	100					
УЖИН							
Оладьи с джемом			100/7	7,9	4,8	38,7	230,0
мука пшеничная	50	50					
яйцо	1/4	10					
молоко	54	54					
дрожжи	2	2					
сахар	2	2					
масло сливочное	5	5					
повидло	7	7					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 10

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная с маслом			200/5	3,2	4,1	14,2	102,0
крупя овсяная	20	20					
молоко	150	150					
вода	70	70					
масло сливочное	3	3					
сахар	7	7					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25
масло	5	5					
сыр	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп гороховый на курином бульоне			250	5,49	5,27	16,32	135
бульон	175	175					
горох	20,2	20					
мясо	58,6	58,6					
морковь	4	3					
картофель	67	50					
лук	3,5	3					
зелень	3	3					
масло	2	2					
вода	175	175					
соль	1,1	1,1					
Рагу из овощей с мясом птицы			150	16,3	13,28	11,03	228,0
мясо птицы	177	157					
картофель	68	48					
морковь	30	24					
лук	24	20					

капуста	21	17					
масло растительное	6	6					
Для соуса:							
сметана	11,25	11,25					
мука	4,05	4,05					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кекс творожный с изюмом			65	8,0	16,9	37,1	332,5
изюм	10	10					
масло сливочное	2,5	2,5					
творог	20	20					
мука	20	20					
яйцо	4,5	4,5					
ванилин	0,15	0,15					
сметана	7	7					
кефир	10	10					
сода	2	2					
сахар	15	15					
масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом			150	8,59	6,09	38,64	243,0
крупа гречневая	50	50					
вода	106,5	106,5					
масло сливочное	5	5					
сахар	4	4					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
хлеб	45	45					