



Крутоголова Ю.В.

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлеты из куриной грудки 90/5			90	21,6	14,2	0,07	210,04
Грудка	110	67					
Хлеб	16	16					
Лук	12	10					
Соль	4	4					
Молоко	17	17					
Масло сливочное	5	5					
Сухари панировочные	5	5					
Макаронаты отварные			150	6,6	0,78	42,3	202,8
Макаронаты	60	60					
Соль	2	2					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром и лимоном			200	0,06	0,01	11,19	46,28
Заварка	1	1					
Сахар	11	11					
Лимон	8	7					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого							576,62



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Сыр полутвердый			15	3,9	3,92		51,6
Каша пшенная			150	5,22	5,27	26,01	174,04
пшено	30	30					
Молоко	60	60					
Соль	2	2					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Какао на молоке			200	3,99	3,17	16,34	111,18
Какао	4	4					
Молоко	110	110					
Сахар	18	18					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого							477,82



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,09
Соус болоньезе			90	10,39	8,87	1,76	128,52
Мясо говядина	70	70					
Лук	8	7					
Морковь	13	13					
Масло растительное	2	2					
Соль	1	1					
Томат	5	5					
Чеснок	3	3					
Зелень	3	3					
Макаронны отварные			150	6,6	0,78	42,3	202,8
Макаронны	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Соль	2	2					
Чай с сахаром и лимоном, 200/11			200			11,09	44,34
Сахар	11	11					
Заварка	1	1					
Лимон	8	7					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого							559,25



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Купаты куриные			90	17,28	14,9	0,24	244,5
Рис припущенный с овощами			150	3,47	3,45	31,61	171,56
Рис	39	39					
Масло растительное	3	3					
Лук	12	10					
Морковь	13	10					
Зеленый горошек	15	15					
Перец болгарский	2	2					
Соль	3	3					
Чай с сахаром, 200/11			200			11,09	44,34
Сахар	11	11					
Заварка	1	1					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого							577,9



Утверждаю
 Директор

Крутоголова Ю.В.

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Каша вязкая молочная из пшена			150	3,69	3,94	23,29	143,79
Пшено	40	40					
Молоко	60	60					
Сахар	10	10					
Соль	2	2					
Масло сливочное	5	5					
Пирог осетинский с картофелем и сыром			100	7,63	8,16	31,26	232,42
Мука	36	36					
Дрожжи	1	1					
Соль	1	1					
Сахар	1	1					
Масло сливочное	4	4					
Картофель	57	57					
Сыр	13	13					
Масло растительное	1	1					
Масло сливочное	2	2					
Какао на молоке			200	3,99	3,17	16,34	111,18
Какао	4	4					
Молоко	110	110					
Сахар	18	18					
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого							534,39



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,09
Лапшевник с творогом			150/5	3,47	3,45	31,61	190,56
Макароны	36	36					
Творог	51	50					
Яйцо	1-8	5					
Сахар	5	5					
Масло растительное	2	2					
Сметана	3	3					
Сухари	2	2					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром и лимоном, 200/11			200			11,09	44,34
Сахар	11	11					
Заварка	1	1					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого							418,04



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлета рыбная			95	12,7	8,56	10,92	169,30
Хек	140	100					
Хлеб	16	16					
Молоко	20	20					
Лук	12	12					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Масло растительное	5	5					
Картофельное пюре			150	3,68	5,09	29,07	176,52
Картофель	197	128					
Соль	2	2					
Молоко	24	24					
Масло сливочное	5	5					
Напиток кофейный на молоке			200	3,23	2,51	20,67	118,89
Цикорий	6	6					
Сахар	11	11					
Молоко	100	100					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого							582,21



Утверждаю
 Директор
Ю.В. Крутоголова
 Крутоголова Ю.В.

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Ветчина			15	1,94	3,27	0,29	38,4
Каша молочная гречневая			150	6,34	5,28	28,62	187,05
Гречка	40	40					
Молоко	60	60					
Соль	2	2					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Какао			200	0,06	0,01	11,19	46,28
Молоко	100	100					
Какао	4	4					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Яблоко			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого							389,23



Утверждаю
 Директор

Крутоголова Ю.В.

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,09
Каша вязкая молочная из рисовой крупы			150	3,65	4,68	26,89	164,63
Рис	30	30					
Молоко	60	60					
Сахар	10	10					
Соль	1	1					
Масло сливочное	5	5					
Какао на молоке			200	3,99	3,17	16,34	111,18
Какао	4	4					
Молоко	110	110					
Сахар	18	18					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого							459,4



Крутоголова Ю.В.

День 15

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Омлет			130	15,45	15,72	2,73	215,2
Яйцо	2 шт.	2шт.					
Молоко	40	40					
Масло сливочное	3	3					
Соль	2	2					
Напиток кофейный на молоке			200	3,23	2,51	20,67	118,89
Цикорий	6	6					
Сахар	11	11					
Молоко	100	100					
Хлеб пшеничный			70	5,53	0,7	33,81	164,5
Бананы			100	1,5	0,5	21	96
Итого							594,59



Утверждаю
Директор

Крутогорова Ю.В.

День 16

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Сыр полутвердый			15	3,9	3,92		51,6
Каша перловая с мясом говядины			150	13	11	32	230
Говядина	60	60					
Соль	4	4					
Крупа перловая	60	60					
Лук	15	13					
Морковь	20	18					
Масло растительное	5	5					
Чай с сахаром, 200/11			200			11,09	44,34
Сахар	11	11					
Заварка	1	1					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого							391,84



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 17

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,09
Сырники из творога с молоком сгущенным			130	22,92	13,17	33,29	345,69
Творог	133	133					
Мука	20	20					
Сахар	13	13					
Яйцо	8	5					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	4	4					
Сгущенное молоко	30	30					
Чай с сахаром			200	0,06	0,01	11,19	46,28
Заварка	1	1					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Яблоко			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого							599,06



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 19

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Купаты куриные			90	17,28	14,9	0,24	244,5
Рис припущенный с овощами			150	3,47	3,45	31,61	171,56
Рис	39	39					
Масло растительное	3	3					
Лук	12	10					
Морковь	13	10					
Зеленый горошек	15	15					
Соль	3	3					
Чай с сахаром, 200/11			200			11,09	44,34
Сахар	11	11					
Заварка	1	1					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого							577,9



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова
Крутоголова Ю.В.

День 20

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлета рыбная			95	12,7	8,56	10,92	169,30
Хек	140	100					
Хлеб	16	16					
Молоко	20	20					
Лук	12	12					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Масло растительное	5	5					
Картофельное пюре			150	3,68	5,09	29,07	176,52
Картофель	197	128					
Соль	2	2					
Молоко	24	24					
Масло сливочное	5	5					
Напиток кофейный на молоке			200	3,23	2,51	20,67	118,89
Цикорий	6	6					
Сахар	11	11					
Молоко	100	100					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого							582,21