



Утверждаю
 Директор  Крутоголова Ю.В.

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлеты говяжьи			90	13,28	14,49	12,7	234,34
Мясо говядина	61	61					
Хлеб пшеничный	15	15					
Лук	14	12					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	5	5					
Яйцо	6	6					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)			155	6,34	5,28	28,62	187,05
Гречка	52	52					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Какао на молоке			200	4,91	3,17	16,34	111,18
Какао	4	4					
Сахар	18	18					
Молоко	110	110					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)			100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			575	27,3	23,64	81,95	560,07



Утверждаю
 Директор  Крутоголова Ю.В.

День 2

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
Запеканка из творога с соусом ягодным (130/30)	130	130	160	21,68	11,52	32,82	325,01
Творог	130	130					
Мука	13	13					
Сахар	15	15					
Яйцо	4	4					
Масло сливочное	1	1					
Сметана	5	5					
Сухари панировочные	5	5					
Соус вишневый	30	30					
Вишня	29	25					
Сахар	8	8					
Чай с сахаром			200			11,09	44,34
Заварка	1	1					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (яблоко)			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			500	24,53	19,37	68,83	552,94



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 Российский			15	1,80	5,30	0,90	52,90
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами			200	6,96	7,42	34,68	232,05
Геркулес	30	30					
Молоко	52	52					
Соль	2	2					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Вишня	32	30					
Какао на молоке			200	3,99	3,17	16,34	111,18
Какао	4	4					
Сахар	18	18					
Молоко	110	110					
Хлеб пшеничный			30	3,16	0,4	19,32	94
Фрукт по сезону (банан)			150	2,3	0,8	31,5	142
Итого за Завтрак			605	18,30	17,09	102,74	632,13



Утверждаю
 Директор  Крутоголова Ю.В.

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)			120	16,00	7,50	1,21	136,34
Грудка куриная	82	61					
Тыква	14	11					
Лук	7	6					
Соль	1	1					
Хлопья овсяные	6	6					
Паприка	1	1					
Зелень	2	2					
Чеснок	2	2					
Яйцо	4	4					
Масло растительное	2	2					
Сметана	10	10					
Каша гречневая рассыпчатая			150	5,80	8,42	39,58	343,1
Гречка	52	52					
Соль	3	3					
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			50	3,95	0,5	24,15	117,5
Фрукт по сезону (яблоко)			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			620	26,21	16,73	86,43	690,22



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 рисовая			200	3,69	3,94	23,29	143,79
Рис	30	30					
Молоко	60	60					
Соль	1	1					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов			100	7,63	8,16	31,26	232,42
Мука	36	36					
Дрожжи	1	1					
Соль	1	1					
Сахар	1	1					
Масло сливочное	5	5					
Картофель	62	37					
Сыр	20	20					
Масло растительное	2	2					
Какао на молоке			200	3,99	3,17	16,34	111,18
Какао	4	4					
Сахар	18	18					
Молоко	110	110					
Фрукт по сезону (банан)			150	2,3	0,8	31,5	142
Итого за Завтрак			650	17,56	16,02	102,39	629,14



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							
Ветчина			15	1,94	3,27	0,29	38,4
Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)			130	22,92	13,17	33,29	345,69
Творог	133	133					
Мука	20	20					
Сахар	13	13					
Яйцо	8	5					
Масло сливочное	5	5					
Сметана	5	5					
Сгущенное молоко	30	30					
Чай с сахаром и лимоном, 200/11			200			11,09	44,34
Заварка	1	1					
Сахар	11	11					
Лимон	8	7					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Фрукт по сезону (груша)			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			485	28,02	17,14	74,29	569,43



Утверждаю
 Директор _____

Крутоголова Ю.В.

День 12

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
Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30			160	21,68	11,52	32,82	325,01
Творог	130	130					
Мука	13	13					
Сахар	15	15					
Яйцо	4	4					
Масло сливочное	1	1					
Сметана	5	5					
Сухари панировочные	5	5					
Соус вишневый	30	30					
Вишня	29	25					
Сахар	8	8					
Чай с сахаром			200			11,09	44,34
Сахар	11	11					
Заварка	1	1					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (груша)			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			510	24,53	19,37	68,83	552,94



Утверждаю
 Директор _____

Крутогорова Ю.В.

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Шницель из говядины и мяса птицы			90	13,28	14,49	12,7	234,34
Филе курицы	27	23					
Мясо говядина	59	44					
Хлеб пшеничный	15	15					
Лук	14	12					
Соль	2	2					
Молоко	20	20					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	5	5					
Яйцо	6	6					
Каша гречневая рассыпчатая			150	5,80	8,42	39,58	343,1
Гречка	52	52					
Соль	3	3					
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
Фрукт по сезону (яблоко)			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			570	21,91	23,52	88,26	741,22



Утверждаю
 Директор  Крутоголова Ю.В.

День 18

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Каша вязкая молочная из гречневой крупы			200	8,40	11,08	36,00	277,32
Гречка	15	15					
Молоко	60	60					
Соль	1	1					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	3	3					
Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов			100	7,63	8,16	31,26	232,42
Мука	36	36					
Дрожжи	1	1					
Соль	1	1					
Сахар	1	1					
Масло сливочное	5	5					
Картофель	62	37					
Сыр	20	20					
Масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			200	0,06	0,01	11,19	46,28
Заварка	1	1					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (банан)			150	2,3	0,8	31,5	142
Итого за Завтрак			680	20,76	20,35	124,44	768,52



Утверждаю
 Директор _____

Крутогорова Ю.В.

День 20

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлета рыбная			90	12,7	8,56	10,92	169,30
Рыба	141	90					
Хлеб	16	16					
Лук	10	8					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Картофельное пюре			150	4,50	9,23	20,37	164,00
Картофель	197	128					
Соль	2	2					
Молоко	23	23					
Масло сливочное	5	5					
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Фрукт по сезону (банан)			150	2,3	0,8	31,5	142
Итого за Завтрак			420	21,87	18,89	77,28	539,8