



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							
Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5			90	21,6	14,2	0,07	210,04
Окорочка куриные	0,2	0,132					
Соль	3	3					
Масло растительное	1	1					
Томат	5	5					
Лук	10	8					
Морковь	10	8					
Макароны отварные			150	6,6	0,78	42,3	202,8
Макароны	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			575	31,07	15,72	77,85	576,62



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова
_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 вишневым			130	21,68	11,52	32,82	325,01
Творог	133	126					
Крупа манная	11	11					
Яйцо	11	10					
Сахар	13	13					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	4	4					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	2	2					
Соус вишневый			30				
Вишня	29	25					
Сахар	8	8					
Чай с сахаром			200			11,09	44,34
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,5
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого			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 полутвердый			15	3,9	3,92		51,6
Ветчина			15	1,94	3,27	0,29	38,4
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами			150	5,22	5,27	26,01	174,04
Овсянка	30	30					
Молоко	52	52					
Соль	2	2					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Вишня свежемороженая	32	30					
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			520	18,61	16,43	71,76	516,22



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 говядины			90	13,7	9,69	8,16	174,59
Мясо говядина	92	68					
Лук	12	10					
Соль	3	3					
Рис	7	7					
Яйцо	0007	0007					
Масло растительное	3	3					
Капуста тушеная			150	3,64	5,38	14	119,7
Капуста	215	177					
Морковь	5	5					
Лук	7	7					
Томат	4	4					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Мука	2	2					
Сахар	3	3					
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
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого			590	21,75	15,88	67,80	505,07



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Фритатта с ветчиной			130	15,45	15,72	2,73	215,2
Ветчина	26	25					
Яйцо	2 шт.	2шт.					
Молоко	40	40					
Масло сливочное	3	3					
Соль	2	2					
Подгарнировка из зеленого горошка			40	1,24	0,08	3	16,0
Зеленый горошек	40	40					
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			540	26,95	19,51	80,81	610,59



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					
Макароны отварные			150	6,6	0,78	42,3	202,8
Макароны	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Соль	2	2					
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			580	19,84	17,60	79,57	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							
Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,09
Запеканка из творога с молоком сгущенным			130	22,92	13,17	33,29	345,69
Творог	133	126					
Крупа манная	11	11					
Яйцо	11	10					
Сахар	13	13					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	4	4					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	2	2					
Сгущенное молоко			20				
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			40	3,16	0,4	19,32	94
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого			500	26,62	21,13	74,23	599,06



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			550	15,71	15,67	80,69	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							
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			570	23,52	18,95	67,73	577,9



Утверждаю
Директор _____

Крутогорова Ю.В.

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлета Морячок с маслом сливочным			95	12,7	8,56	10,92	169,30
Горбуша	70	70					
Филе куриное	36	30					
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			575	22,42	16,86	84,95	582,21



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Гуляш из куриного филе			90	11,39	9,85	3,41	145,72
Филе куриное	101	85					
Масло сливочное	10	10					
Лук	11	9					
Мука	3	3					
Томат	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	3	3					
Перец черный	1	1					
Масло растительное	5	5					
Каша гречневая рассыпчатая			150	6,34	5,28	28,62	187,05
Гречка	52	52					
Масло сливочное	5	5					
Соль	2	2					
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
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого			570	20,56	15,74	68,01	496,55



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

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	21,68	11,52	32,82	325,01
Творог	133	126					
Крупа манная	11	11					
Яйцо	11	10					
Сахар	13	13					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	4	4					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	2	2					
Соус вишневый			30				
Вишня	29	25					
Сахар	8	8					
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			510	25,32	19,57	73,16	576,44



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							
Сыр полутвердый			15	3,9	3,92		51,6
Ветчина			15	1,94	3,27	0,29	38,4
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			510	16,25	15,64	68,31	483,31



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова Крутоголова Ю.В.

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлеты из говядины с маслом сливочным			95	13,28	14,49	12,7	234,34
Мясо говядина	91	67					
Хлеб	16	16					
Лук	12	10					
Соль	4	4					
Молоко	17	17					
Сухари панировочные	6	6					
Масло сливочное	1	1					
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 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			575	19,58	18,65	79,76	569,68



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 15

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Фритатта с ветчиной			130	15,45	15,72	2,73	215,2
Ветчина	26	25					
Яйцо	2 шт.	2шт.					
Молоко	40	40					
Масло сливочное	3	3					
Соль	2	2					
Подгарнировка из зеленого горошка			40	1,24	0,08	3	16,0
Зеленый горошек	40	40					
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			540	26,95	19,51	80,81	610,59



Утверждаю
Директор _____ Крутоголова Ю.В.

День 16

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Гуляш из говядины			90	13,59	11,42	3,41	170,92
Мясо говядина	128	95					
Лук	11	9					
Мука	3	3					
Томат	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	3	3					
Перец черный	1	1					
Масло растительное	5	5					
Каша гречневая рассыпчатая			150	6,34	5,28	28,62	187,05
Гречка	52	52					
Масло сливочное	5	5					
Соль	2	2					
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			570	22,70	17,40	67,41	519,81



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
Запеканка из творога с молоком сгущенным			130	22,92	13,17	33,29	345,69
Творог	133	126					
Крупа манная	11	11					
Яйцо	11	10					
Сахар	13	13					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	4	4					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	2	2					
Сгущенное молоко			20				
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			40	3,16	0,4	19,32	94
Груши			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого			500	26,62	21,13	74,23	599,06



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 овсяных хлопьев с ягодами			150	5,22	5,27	26,01	174,04
Геркулес	30	30					
Молоко	52	52					
Соль	2	2					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Вишня свежемороженая	32	30					
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			550	17,24	17,00	83,41	564,64



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова
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					
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			570	23,52	18,95	67,73	577,9



Утверждаю
 Директор _____ Крутоголова Ю.В.

День 20

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Котлета Морячок с маслом сливочным			95	12,7	8,56	10,92	169,30
Горбуша	70	70					
Филе куриное	36	30					
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			575	22,42	16,86	84,95	582,21