



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат морковный			60	1,30	5,10	6,90	79,95
Морковь	75	60					
Масло	3	3					
Соль	1	1					
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5			255	1,06	5,11	8,49	84,26
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	27	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Сметана	5	5					
Фрикасе из курицы			100	12,0	6,8	1,8	96,40
Грудка	81	65					
Лук	8	7					
Масло растительное	4	4					
Сметана	7	7					
Сливки	7	7					
Соль	1	1					
Мука	1	1					
Паприка	1	1					
Хмели-сунели	1	1					
Макаронны отварные			180	7,6	5,36	51,6	284,7
Макаронны	60	60					
Соль	2	2					
Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	20	20					
Яблоко	40	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			925	28,53	23,53	122,80	801,01



Утверждаю
 Директор

Крутоголова Ю.В.

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из белокочанной капусты			60	1,68	6,83	4,96	88,58
Капуста	38	30					
Морковь	10	10					
Лук	6	5					
Масло подсолнечное	3	1					
Соль	1	1					
Суп из тыквы со сливками			250	2,94	8,01	22,94	175,58
Тыква	40	30					
Картофель	50	30					
Лук	12	10					
Масло растительное	6	6					
Морковь	12	10					
Сливки	5	5					
Соль	2	2					
Зелень	1	1					
Котлеты из говядины			100	14,82	12,06	14,0	223,65
Мясо говяжье	67	67					
Хлеб пшеничный	16	16					
Лук	12	10					
Соль	4	4					
Молоко	17	17					
Сухари панировочные	6	6					
Масло растительное	3	3					
Картофель, тушеный с луком и морковью			180	3,80	4,2	29,54	171,76
Картофель	256	156					
Масло растительное	4	4					
Лук	30	25					
Соль	1	1					
Морковь	30	20					
Чеснок	1	1					
Зелень	1	1					
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сахар	20	20					
Сухофрукты	15	15					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			920	26,07	24,71	99,71	730,16



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат «Осенний»			60	1,83	8,58	12,78	136,18
Картофель	50	30					
Лук	4	3					
Свекла	25	19					
Морковь	16	12					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)			250	5,87	5,37	19,27	128,37
Картофель	67	40					
Фасоль	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Плов из куриной грудки			250	32,73	16,73	44,77	436,23
Грудка	131	110					
Рис	45	45					
Морковь	30	22					
Лук	12	11					
Масло растительное	8	8					
Соль	3	3					
Томат	5	5					
Компот из вишни			200	0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня	20	20					
Сахар	20	20					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			890	47,05	31,72	131,39	957,38



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Икра свекольная			60	2,76	7,50	11,68	125,26
Свекла	56	45					
Лук	13	11					
Томатная паста	7	7					
Соль	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)			250	5,12	5,37	19,00	144,87
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (100/30)			130	17,33	4,87	1,31	118,39
Тыква	40	30					
Картофель	60	30					
Лук	12	10					
Масло растительное	6	6					
Морковь	10	10					
Сливки	5	5					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,35	7,58	35,62	228,1
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	20	20					
Яблоко	40	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			950	36,18	26,48	121,66	872,31



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свежих огурцов			60	0,88	8,43	3,30	92,68
Огурцы свежие	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5			255	1,06	5,11	8,49	84,26
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	27	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Сметана	5	5					
Рыба запеченная			100	15,33	6,44	4,04	135,51
Рыба	140	110					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Мука	5	5					
Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)			185	3,72	9,43	24,44	197,56
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сахар	20	20					
Сухофрукты	15	15					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			930	28,04	23,01	98,00	780,95



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом			60	1,25	8,43	6,20	106,41
Свекла	45	34					
Огурцы соленые	26	21					
Лук	5	4					
Соль	3	3					
Масло растительное	5	5					
Зелень	2	2					
Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5			255	1,80	5,18	9,00	89,9
Капуста	64	51					
Картофель	52	31					
Морковь	15	11					
Лук	13	11					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Томат	3	3					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Купаты куриные			100	19,20	16,6	0,26	271,7
Рис припущенный с овощами			180	4,16	4,14	37,93	205,87
Рис	39	39					
Масло растительное	3	3					
Лук	12	10					
Морковь	13	10					
Зеленый горошек	15	10					
Перец болгарский	20	15					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Яблоко	47	40					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			925	33,03	35,46	107,44	929,51



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат витаминный (2 вариант)			60	2,10	5,18	7,43	85,0
Капуста	38	30					
Соль	3	3					
Лук	5	4					
Морковь	11	8					
Зеленый горошек	27	18					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)			250	5,87	5,37	19,27	128,37
Картофель	67	40					
Фасоль	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Котлета рыбная			100	14,66	11,36	14,42	174,94
Рыба	140	140					
Хлеб	16	16					
Молоко	20	20					
Лук	12	12					
Соль	3	3					
Сухари панировочные	5	5					
Масло растительное	3	3					
Картофельное пюре			180	5,40	11,07	24,44	197,56
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром и лимоном			200	0,06	0,06	6,70	46,28
Чай	1	1					
Сахар	11	11					
Лимон	8	7					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			920	34,55	34,04	111,41	825,15



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из фасоли с грецким орехом			60	0,86	11,33	0,50	116,66
Фасоль	25	25					
Лук	10	10					
Масло растительное	5	5					
Соль	1	1					
Грецкие орехи	3	3					
Чеснок	1	1					
Зелень	1	1					
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,65	6,62	18,30	143,88
Вермишель	10	10					
Картофель	63	38					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Томат	3	3					
Зелень	2	2					
Чахохбили из куриного филе (50/50)			100	22,73	12,93	3,91	222,98
Грудка	75	60					
Масло растительное	8	8					
Соль	1	1					
Лук	11	9					
Мука	3	3					
Томат	3	3					
Чеснок	1	1					
Каша гречневая рассыпчатая			180	4,35	7,58	35,62	228,1
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			200	0,59	0,05	18,58	77,94
Сухофрукты	15	15					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			920	37,64	39,51	116,06	982,56



Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат из свеклы с сыром из твердых сортов			60	2,88	7,75	8,13	123,20
Свекла	9	8					
Сыр	1	1					
Соль	3	3					
Масло растительное	1	1					
Зелень	2	2					
Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5			255	1,80	5,18	9,00	89,9
Капуста	64	51					
Картофель	52	31					
Морковь	15	11					
Лук	13	11					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Томат	3	3					
Сметана	5	5					
Зелень	2	2					
Шницель из говядины и мяса птицы			100	12,81	18,94	12,13	272,02
Мясо говядина	59	44					
Грудка куриная	27	23					
Сухари панировочные	5	5					
Соль	3	3					
Масло растительное	3	3					
Хлеб	16	16					
Лук	12	10					
Молоко	20	20					
Картофель, тушеный с луком и морковью			180	3,17	3,5	24,62	143,14
Картофель	256	156					
Масло растительное	4	4					
Лук	30	25					
Соль	1	1					
Морковь	30	20					
Чеснок	1	1					
Зелень	1	1					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	20	20					
Яблоко	40	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			925	27,28	36,57	107,93	883,93



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	
Обед							
Салат из свежих огурцов			60	0,80	0,01	2,80	14,45
Огурцы	60	48					
Лук	11	9					
Масло растительное	5	5					
Соль	3	3					
Зелень	1	1					
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5			255	1,06	5,11	8,49	84,26
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	27	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Томат	5	5					
Масло растительное	4	4					
Соль	3	3					
Зелень	2	2					
Сметана	5	5					
Рыба запеченная			100	15,33	6,44	4,04	135,51
Рыба	140	110					
Масло растительное	5	5					
Соль	2	2					
Мука	5	5					
Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)			185	3,72	9,43	24,44	197,56
Картофель	217	130					
Молоко	20	20					
Соль	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			930	27,53	22,15	93,82	687,47



Утверждаю
Директор

Ю.В. Крутоголова

Крутоголова Ю.В.

День 17

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Салат витаминный /2 вариант/			60	2,10	5,18	7,43	85,0
Капуста	38	30					
Соль	3	3					
Лук	5	4					
Морковь	11	8					
Зеленый горошек	27	18					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)			250	5,87	5,37	19,27	128,37
Картофель	67	40					
Фасоль	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Котлеты куриные			100	13,51	5,33	16,1	148,87
Грудка	110	60					
Хлеб	14	14					
Лук	10	5					
Масло растительное	3	3					
Соль	2	2					
Сухари панировочные	5	5					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)			185	7,92	6,40	38,83	244,71
Соль	3	3					
Гречка	60	60					
Масло сливочное	5	5					
Компот из вишни			200	0,16	0,04	15,42	63,6
Вишня	20	20					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			925	36,02	23,32	136,21	863,55



Утверждаю
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 19

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
Икра свекольная			60	2,76	7,50	11,68	125,26
Свекла	56	45					
Лук	13	11					
Томатная паста	7	7					
Соль	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)			250	5,12	5,37	19,00	144,87
Картофель	67	40					
Горох	17	16					
Морковь	11	8					
Лук	10	8					
Масло растительное	2	2					
Соль	2	2					
Зелень	2	2					
Наггетсы из курицы			100	23,96	10,11	3,84	181,77
Булгур с овощами			180	4,08	5,02	22,75	182,64
Булгур	40	40					
Соль	1	1					
Масло сливочное	5	5					
Масло растительное	3	3					
Лук	18	15					
Морковь	20	17					
Перец болгарский	15	10					
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	14,9	62,69
Сахар	11	11					
Яблоко	47	40					
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			920	42,54	29,16	111,32	890,23

