

**Меню завтрака**

**Понедельник:**

1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200/5/4, № рецептуры 388
2. Бутерброд с маслом и с сыром 100/10/15 , № рецептуры 1/3
3. Кофе на молоке 125, № рецептуры 951
4. Печенье 25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Молоко  | 325 | 325 | 9,15 | 10,3 | 15,04 | 213,66 |
| 2  | Рис  | 39 | 39 | 1,06 | 0,11 | 11,16 | 52 |
| 3  | Масло сливочное | 15 | 15 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,2 |
| 4  | Сыр  | 16 | 15 | 4,64 | 6,91 | 2,22 | 72,8 |
| 5  | Хлеб  | 100 | 100 | 4,4 | 1,6 | 23,36 | 132,5 |
| 6  | Кофе | 2  | 2  | 0,49 | 0,33 | 1,12 | 9,4 |
| 7  | Сахар  | 22 | 22  | 0,28  | 0,25 | 22,04 | 90,66 |
| 8 | Соль | 1 | 1 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |
| 9 | Печенье  | 25 | 25 | 1,8 | 2,54 | 18,6 | 104,25 |



**Вторник:**

1. Каша молочная геркулес с маслом и сахаром 200/5/5, № рецептуры 378
2. Хлеб с маслом 100/10, номер рецептуры 1
3. Чай с лимоном 200/10, № рецепта 944
4. Фрукты 155, № 338
5. Яйцо № 424

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Молоко  | 200 | 200 | 4,5 | 5,15 | 7,52 | 106,83 |
| 2  | Геркулес  | 35  | 35 | 2,54 | 1,64 | 14,24 | 69,02 |
| 3  | Масло  | 15 | 15  | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,2 |
| 4  | Хлеб  | 100 | 100 | 4,4 | 1,6 | 23,36 | 132,5 |
| 5  | Чай  | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 2,8 |
| 6  | Фрукты  | 200 | 200 | 1,6 | 1,6 | 39,2 | 188,0 |
| 7  | Сахар  | 21 | 21  | 0,28  | 0,25 | 22,04 | 90,66 |
| 8 | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |
| 9 | Лимон | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,3 | 3,4 |
| 10 | Фрукты  | 155 | 155 | 1 | 0 | 16 | 109 |
| 11 | Яйцо  | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 58 |



**Среда:**

1. Каша манная молочная с маслом и сахаром 350/5/5, № рецептуры 383
2. Яйцо 1шт. 40, № рецептуры 424
3. Бутерброд с маслом 100/15 , № рецептуры 1/3
4. Чай с сахаром
5. Печенье 25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Молоко  | 350  | 350 | 9,15 | 10,3 | 15,04 | 213,66 |
| 2  | Манка  | 39  | 39  | 4,8 | 0,4 | 26,8 | 130,00 |
| 3  | Масло  | 20  | 20  | 0,11 | 16,5 | 0,16 | 149,37 |
| 4  | Яйцо | 1 | 1 | 5 | 5 | 0 | 63 |
| 5  | Хлеб  | 100 | 100 | 4,4 | 1,6 | 23,36 | 132,5 |
| 6  | Чай  | 1 | 1 | 20 | 5 | 7 | 152 |
| 7  | Печенье |  30  | 30 | 25 | 1,8 | 2,54 | 18,6 |
| 8 | Сахар  | 25  | 25  | 0,28  | 0,25 | 22,04 | 90,66 |
| 9 | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |



**Четверг:**

1. Каша гречневая молочная с маслом 200/5/5, № рецептуры 168
2. Хлеб с маслом 100/15, № рецептуры 3
3. Чай с лимоном - 200, № рецептуры 377
4. Яйцо отварное – 1шт. 40, № рецептуры 424
5. Яблоки 150, № рецептуры 847

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто: |
| 1  | Гречка  | 39 | 39 | 3,76 | 1,30 | 18,04 | 93,08 |
| 2  | Масло  | 20 | 20 | 0,11 | 16,5 | 0,16 | 149,37 |
| 3  | Хлеб  | 100 | 100 | 4,4 | 1,6 | 23,36 | 132,5 |
| 4 | Чай  | 2 | 2 | 0 | 0 | 0,1 | 2,8 |
| 5 | Сахар  | 21 | 21 | 0,25 | 0,20 | 22,00 | 90,61 |
| 6 | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |
| 7 | Яйцо  | 1 | 1 | 5 | 5 | 0 | 63 |
| 8 | Молоко | 150 | 150 | 9,15 | 10,3 | 15,04 | 213,66 |
| 9 | Лимон  | 6 | 5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 3,4 |
| 10 | Яблоки  | 150 | 150 | 1,6 | 1,6 | 39,2 | 188,0 |



**Пятница:**

 1.Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200/5/5, № рецептуры 388

 2.Бутерброд с маслом 100/10, № рецептуры 1/3

 3.Какао с молоком 200, № рецептуры 382

 4.Печенье 34

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Молоко  | 400  | 400 | 9,15 | 10,3 | 15,04 | 213,66 |
| 2  | Рис  | 39 | 39  | 2,37 | 0,61 | 22,45 | 103,68 |
| 3  | Масло  | 15  | 15 | 0,11 | 16,5 | 0,16 | 149,37 |
| 4  | Хлеб  | 100 | 100 | 4,4 | 1,6 | 23,36 | 132,5 |
| 5  | Какао  | 4  | 4  | 4  | 4  | 0,49 | 0,33 |
| 6  | Сахар  | 31 | 31  | 0,28  | 0,25 | 22,04 | 90,66 |
| 7  | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |
| 8 | Печенье  | 34 | 34 | 6 | 19 | 68 | 83 |

**Меню обеда**

**Понедельник:**

1. Рыба припущенная - 80 гр. , № рецептуры 02
2. Суп картофельный с крупой 200, № рецептуры 03
3. Картофельное пюре/подлива 150/50, № рецептуры 05
4. Компот из сухофруктов 200, № рецептуры 349
5. Хлеб 80, № рецептуры 06
6. Салат капустный 60, № рецептуры 62

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Рыба  | 90  | 80  | 14,05 | 4,95 | 1,78 | 103,85 |
| 2  | Картофель  | 205 |  170  | 4,50 | 7,50 | 20,00 | 172,95 |
| 3  | Молоко  | 20  | 20  | 0,57 | 0,64 | 0,94 | 13,35 |
| 4  | Хлеб  | 80  | 80 | 8,08 | 2,41 | 49,13 | 258,47 |
| 5  | Сухофрукты  | 10 | 10  | 2,42 | 6,48 | 4,01 | 85,01 |
| 6  | Сахар  | 20  | 20  | 0,26 | 0,20 | 22,00 | 90,60 |
| 7  | Масло подсолнечное  | 13 | 13 | 0,01 | 13,82 | 1,07 | 134,09 |
| 8  | Капуста  | 70 | 50 | 1,26 | 0,04  | 3,79 | 19,52 |
| 9  | Перец | 1 | 1 | 0.01  | 0.00 | 0.06  | 0.28 |
| 10  | Лук репчатый  | 19 | 17 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 11  | Морковь  | 45 | 40 | 0,43 | 0,05  |  2,10 | 11,21 |
| 12  | Масло сливочное  | 5  | 5  | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,34 |
| 13  | Томат  | 3 | 3  | 0,68 | 0,30 | 0,21 | 6,05 |
| 14 | Рис  | 5 | 5 | 0,32 | 0,05 | 3,7 | 6,5 |
| 15 | Укроп  | 3 | 3 | 0,11 | 0,03 | 0,23 | 1,46 |
| 16 | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |



**Вторник:**

1. Котлеты из индейки 90 , № рецептуры 305
2. Борщ со сметаной 200/10, № рецептуры 81
3. Макароны отварные с подливой 145/50, № рецептуры 309
4. Чай с лимоном 200/5, № рецептуры 377
5. Хлеб 80, № рецептуры 1
6. Салат свекольный 60, № рецептуры 51

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Мясо индейки  | 100 | 90  | 16,61 | 10,69 | 1,63 | 160,88 |
| 2  | Макароны  | 38  | 38  | 14,38 | 3,17 | 84,31 | 417,83 |
| 3  | Хлеб в ассортименте | 80  | 80 | 8,08 | 2,41 | 49,13 | 258,47 |
| 4  | Чай | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 2,8 |
| 5  | Сахар  | 20  | 20  | 0,26 | 0,20 | 22,00 | 90,60 |
| 6  | Свекла  | 90  | 85  | 1,06 | 0,45 | 5,42 | 28,41 |
| 7  | Лук репчатый  | 25 | 21 | 0,16 | 0,01 | 1,21 | 6,25 |
| 8 | Капуста  | 30 | 25 | 0,45 | 0,02 | 1,1 | 7 |
| 9  | Укроп  | 2 | 2 | 0,11 | 0,03 | 0,23 | 1,46 |
| 10  | Масло подсолнечное  | 17 | 17 | 0 | 14,97 | 0,06 | 134,84 |
| 11  | Томат  | 8 | 8  | 0,11 | 0,08 | 0,75 | 4,36 |
| 12  | Морковь  | 28 | 22 | 0,12 | 0,01 | 1,00 | 4,61 |
| 13 | Сметана  | 10 | 10 | 0,42 | 2,97 | 0,57 | 30,78 |
| 14 | Лимон | 7 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,5 | 3,43 |
| 15 | Перец  | 1 | 1 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,28 |
| 16 | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |
| 17 | Картофель | 92 | 80 | 0,2 | 0 | 2 | 9,2 |



**Среда:**

1. Суп картофельный с бобовыми 220, № рецептуры 102
2. Плов из говядины-200, № рецептуры 265
3. Компот из сухофруктов 200, № рецептуры 349
4. Хлеб пшеничный 80, № рецептуры 1
5. Салат морковный 60, № рецептуры 62

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Говядина  | 89 | 80 | 14,53 | 9,35 | 1,43 | 140,77 |
| 2  | Рис  | 25 | 25 | 8,88 | 2,28 | 84,20 | 388,81 |
| 3  | Хлеб  | 80  | 80  | 8,08 | 2,41 | 49,13 | 258,47 |
| 4  | Сухофрукты  | 7 | 7 | 2,11 | 4,70 | 4,77 | 71,16 |
| 5  | Сахар  | 15  | 15  | 0,23 | 0,20 | 17,63 | 72,53 |
| 6  | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |
| 7  | Сметана | 15 | 15 | 0,42 | 2,97 | 0,57 | 30,78 |
| 8  | Лук репчатый  | 21 | 19 | 0,16 | 0,01 | 1,21 | 6,25 |
| 9  | Морковь  | 70 | 60 | 1,16 | 0,14 | 5,60 | 29,90 |
| 10  | Масло подсолнечное  | 15  | 15  | 0,08 | 12,37 | 0,12 | 112,03 |
| 11  | Укроп  | 3 | 3 | 0,11 | 0,03 | 0,23 | 1,46 |
| 12 | Перец | 1 | 1 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,28 |
| 13 | Картофель  | 80 | 70 | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 53,9 |
| 14 | Горох | 20 | 20 | 4,1 | 0,4 | 10 | 59,6 |



 **Четверг:**

1. Салат свекольный 45, № рецептуры 51
2. Картофельный суп с макаронными изделиями-200, № рецептуры 103
3. Куры отварные/макароны отварные/подлива 80/165/50, № рецептуры 637
4. Хлеб 80 г, № рецептуры 1
5. Чай с лимоном 200/5, № рецептуры 377
6. Фрукты свежие – 150

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Куры  | 90 | 80  | 15,87 | 6,93 | 0,97 | 134,21 |
| 2  | Макароны  | 50  | 50 | 14,38 | 3,17 | 84,31 | 417,83 |
| 3 | Хлеб в ассортименте  | 80  | 80 | 8,08 | 2,41 | 49,13 | 258,47 |
| 4  | Чай  | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 2,8 |
| 5  | Сахар  | 20  | 20  | 0,23 | 0,20 | 17,63 | 72,53 |
| 6  | Масло подсолнечное  | 15  | 15  | 0,08 | 12,37 | 0,12 | 112,03 |
| 7  | Свекла  | 60  | 45 | 1,06 | 0,45 | 5,42 | 28,41 |
| 8  | Лук репчатый  | 20 | 18 | 0,16 | 0,01 | 1,21 | 6,25 |
| 9 | Томат  | 3 |  3 | 0,11 | 0,08 | 0,75 | 4,36 |
| 10  | Морковь  | 24 | 21 | 0,12 | 0,01 | 1,0 | 4,61 |
| 11  | Укроп  | 3 | 3 | 0,11 | 0,03 | 0,23 | 1,46 |
| 12  | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |
| 13  | Лимон | 10 | 10 | 0,13 | 0,03 | 0,50 | 3,43 |
| 14 | Сметана | 10 | 10 | 0,36 | 2,87 | 0,49 | 30,56 |
| 15 | Картофель  | 90 | 80 | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 53,9 |
| 16 | Фрукты свежие  | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 147 | 70,5 |



**Пятница:**

1. Салат капустный 60, № рецептуры 81
2. Суп фасолевый 200
3. Мясо индейки тушенное / с подливой/гречка – 90/50/120
4. Компот из сухофруктов 200, № 349
5. Хлеб 80, № рецептуры 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Мясо индейки  | 100 | 90 | 19,5 | 22 | 0 | 276 |
| 2  | Фасоль  | 20 | 20 | 4,2 | 0,4 | 9,4 | 59,6 |
| 3  | Гречка  | 40 | 40 | 123,2 | 1,32 | 22,84 | 123,2 |
| 4  | Хлеб  | 80 | 80 | 8,08 | 2,41 | 49,13 | 258,47 |
| 5  | Сухофрукты  | 15  | 15  | 2,11 | 4,70 | 4,77 | 71,16 |
| 6  | Сахар  | 20  | 20  | 0,23 | 0,20 | 17,63 | 72,53 |
| 7  | Масло подсолнечное  | 15  | 15  | 0,08 | 12,37 | 0,12 | 112,03 |
| 8  | Капуста  | 60 | 50 | 0,65 | 0,05 | 2,1 | 9 |
| 9  | Лук репчатый  | 10 | 8 | 0,16 | 0,01 | 1,21 | 6,25 |
| 10  | Томат  | 4 | 4  | 0,11 | 0,08 | 0,75 | 4,36 |
| 11  | Зелень  | 3  | 3 | 0,11 | 0,03 | 0,23 | 1,46 |
| 12  | Морковь  | 30 | 27 | 0,25 | 0,04 | 1,5 | 4,73 |
| 13 | Масло сливочное  | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,34 |
| 14 | Соль | 3 | 3 | 0,39 | 0,56 | 0,33 | 7,04 |