

Н.А.Рославцева



№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда, г			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая		200	5,3	5,4	28,7	184,5
	крупа рисовая	30,8	30,8	2,03	0,27	20,74	93,5
	молоко	118	118	3,22	2,6	5,15	56,8
	сахар-песок	3	3	0	0	2,72	10,9
	масло сливочное	4	4	0,03	2,55	0,05	23,3
	соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
	вода	58	58	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
	какао - порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		30	7	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
Пром.	Пряник в ассортименте	45	45	1,77	1,41	22,5	109,8
	Фрукт (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ИТОГО		615	22,67	21,17	95,04	652,12

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы		200	24,8	6,2	17,6	225,7
	картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
	курицы грудка (филе)	114,1	101	22,4	1,7	0,4	106,3
	лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
	томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
	сливочное масло	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
	лавровый лист	0,3	0,3	0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	масса курицы в готовом блюде		63,6				
	масса готовых овощей		136,4				
54-2з	Огурец в нарезке		80	0,7	0,1	2	11,3
	огурец	90,4	80				
Пром.	Хлеб пшеничный		40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	Фрукт (банан)		100	1,5	0,5	21	94,5
	ВСЕГО		620	29,48	7,04	61,86	429,62

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
	СРЕДА, 3-Й ДЕНЬ						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,3	6,3	36	233,7
	крупa гречневая	69	69	8,2	2	35,9	194,1
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	102	102	0	0	0	0
54-2м	Гуляш из говядины		50	8,45	8,2	2	116
	говядина 1 категории	52,25	46,25	8,05	6,6	0	90,95
	лук репчатый	7,25	5,8	0,05	0	0,45	2,15
	томатное пюре	4,55	4,55	0,15	0	0,5	2,55
	масло сливочное	2,7	2,7	0	1,7	0,05	15,65
	мука пшеничная высший сорт	1,55	1,55	0,2	0	1	4,75
	соль поваренная йодированная	0,125	0,15	0	0	0	0
	вода	66,9	66,9	0	0	0	0
	масса мясной части готового блюда		29,15				
	масса соуса в готовом блюде		20,9				
54-15з	Икра свекольная		80	1,7	5,6	9,1	95,2
	свекла	74,9	60	0,8	0	4,8	23,1
	томатное пюре	22,4	22,4	0,8	0	2,4	12,7
	лук репчатый	18	14,4	0,1	0	1,1	5,3
	масло подсолнечное	6,4	6,4	0	5,6	0	50,7
	сахар-песок	0,9	0,9	0	0	0,8	3,3
	кислота лимонная	0,4	0,4	0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ВСЕГО		520	20,93	20,34	68,26	543,02

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда, г			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-12г	Каша пшеничная из крупы № 4		150	6,4	9,6	38,6	269,8
	крупa пшеничная	57,7	57,7	6,3	4,8	38,5	226,2
	масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	103,5	103,5	0	0	0	0
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы		125	10,5	5,15	6,5	114,3
	капуста белокочанная	142,5	114	1,95	0,15	4,9	28,15
	куриная грудка (филе)	42,25	37,4	8,3	0,65	0,15	39,3
	лук репчатый	5,95	4,75	0,05	0	0,4	1,75
	морковь	2,5	2	0	0	0,15	0,65
	томатное пюре	2,4	2,4	0,05	0	0,25	1,3
	мука пшеничная высший сорт	1,2	1,2	0,15	0	0,75	3,65
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,55
	лавровый лист	0,00625	0,00625	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
Пром.	Вафли	25	25	0,84	0,99	23,19	105
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	195	0	0	0	0
	ИТОГО		540	20,32	15,98	89,75	588,32

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-1г	Макароны отварные		150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	306	306	0	0	0	0
54-18м	Печень говяжья по-Строгановски		80	12,07	11,22	4,99	219,45
	печень говяжья	70	65,1	11,42	2,3	3,39	101,25
	сметана	25,05	25,05	0,62	2,48	0,82	51,0
	мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,16	0,02	0,77	6,68
	масло сливочное	1	1	0,01	0,9	0,01	7,48
	масло подсолнечное	6,2	6,2	0	5,52	0	53,04
	соль поваренная йодированная	0,62	0,62	0	0	0	0
	вода	36,6	36,6	0	0	0	0
	масса готовой печени		63,8				
Пром.	Икра кабачковая (консервированная)		50	0,85	6,7	2,6	74
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	70,32
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	190	0	0	0	0

ИТОГО		510	21,10	23,06	74,95	641,57
--------------	--	-----	-------	-------	-------	--------

Всего за 1 неделю		2805	114,5	87,59	389,86	2854,65
--------------------------	--	------	-------	-------	--------	---------

СРЕДА, 3-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда, г			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белок	жиры	углеводы	
54-11м	Плов из отварной говядины		200	15,3	14,7	38,6	348,3
	крупa рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
	говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4
	морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	вода	313	313	0	0	0	0
	масса мясной части в готовом блюде		40				
	масса рисовой части в готовом блюде		160				
54-13з	Салат из свеклы отварной		80	1,1	3,6	6,1	60,8
	свекла	94,9	76	1,1	0,1	6,1	29,2
	масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	70,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Фрукт (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ИТОГО		630	20,6	20,26	82,44	584,82

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюд, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-1г	Макароны отварные с сыром		150	7,9	6,8	28,6	207,7
	макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
	сыр полутвердый	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1
	масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	98,2	98,2	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		80	11,28	5,04	3,52	105,04
	куриная грудка (филе)	53,76	47,7	11,85	1,2	0,2	56,4
	морковь	22,72	18,1	0,4	0	1,7	6,3
	лук репчатый	10,32	8	0,1	0	1	3,45
	сметана	7,28	7,28	0,2	1,4	0,4	11,63
	мука пшеничная высший сорт	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6
	масло сливочное	1,44	1,44	0	1,3	0	9,45
	масло подсолнечное	2,16	2,16	0	2,6	0	19,28
	соль поваренная йодированная	0,56	0,56	0	0	0	0
	вода	48	48	0	0	0	0
54-2з	Огурец в нарезке		40	0,4	0,05	1	5,65
	огурец	45,2	40				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ИТОГО		510	22,06	12,13	54,38	416,51

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюд, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-24к	Запеканка из творога с повидлом		190	29,7	10,7	47,7	301,2
	творог	139,5	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6
	крупа манная	9,7	9,7	0,94	0,1	6,2	29,4
	сахар-песок	9,0	9,0	0	0	8,2	32,7
	сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,3
	сухари панировочные	5,2	5,2	0,5	0,1	3,2	15,5
	яйцо куриное	4,4	4,0	0,5	0,4	0,0	5,6
	масло сливочное	5,2	5,2	0,0	3,3	0,06	30,1
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
	ванилин	0,01	0,01	0	0	0,01	0
	вода	36	36	0	0	0	0
	повидло	40	40	0,16	0	26	
54-21гн	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
	какао - порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		30	7	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	70,32
	ИТОГО		460	43,58	23,34	75,06	579,42

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-11г	Картофельное пюре		150	3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	Вода	100					
54-9р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		80	10,27	5,55	4,8	110,33
	минтай (филе)	73,73	65,25	9,75	0,5	0	43,58
	морковь	23,48	18,75	0,3	0	1,3	5,78
	лук репчатый	13,05	10,5	0,1	0	1	3,83
	масло подсолнечное	5,7	5,7	0	5,7	0	44,93
	томатное пюре	6,75	6,75	0,3	0	1	3,83
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	Вода	11,25	11,25	0	0	0	0
	сахар-песок	1,95	1,95	0	0	1,73	6,98
Пром.	Икра кабачковая (консервированная)		50	0,85	6,7	2,6	74
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО		520	16,8	17,69	49,96	421,85
	Всего за 2 неделю		2810	144,9	103,5	306,7	2553,7
	Всего за 10 дней		5445	244,52	192,05	692,16	5406,37
	В среднем за 1 день		544,5	24,45	19,20	69,21	540,63
			126%	97,30%	89,00%	95,00%	126%

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 57

Г.О. МАКЕЕВКА»

Н.А.Рославцева

Приказ № _____ от _____

**Примерное 2-х недельное меню для учащихся 5 - 11 классов льготной категории
ГБОУ "СШ № 57 Г.О.МАКЕЕВКА"
1 НЕДЕЛЯ**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда, г			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая		200	5,3	5,4	28,7	184,5
	крупа рисовая	30,8	30,8	2,03	0,27	20,74	93,5
	молоко	118	118	3,22	2,6	5,15	56,8
	сахар-песок	3	3	0	0	2,72	10,9
	масло сливочное	4	4	0,03	2,55	0,05	23,3
	соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
	вода	58	58	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
	какао - порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		30	7	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
	Фрукт (яблоко)		150	0,6	0,6	10,2	46,6
	ИТОГО		620	19,78	18,64	66,26	510,32

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы		200	24,8	6,2	17,6	225,7
	картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
	курицы грудка (филе)	114,1	101	22,4	1,7	0,4	106,3
	лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
	томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
	сливочное масло	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
	лавровый лист	0,3	0,3	0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	масса курицы в готовом блюде		63,6				
	масса готовых овощей		136,4				
54-2з	Огурец в нарезке		80	0,7	0,1	2	11,3
	огурец	90,4	80				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	Фрукт (банан)		150	1,5	0,5	21	94,5
	ВСЕГО		670	29,48	7,04	61,86	429,62

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
	СРЕДА, 3-й ДЕНЬ						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,1	8,4	48	311,6
	крупa гречневая	92	92	10,9	2,7	47,9	258,8
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	136	136	0	0	0	0
54-2м	Гуляш из говядины		50	8,45	8,2	2	116
	говядина 1 категории	52,25	46,25	8,05	6,6	0	90,95
	лук репчатый	7,25	5,8	0,05	0	0,45	2,15
	томатное пюре	4,55	4,55	0,15	0	0,5	2,55
	масло сливочное	2,7	2,7	0	1,7	0,05	15,65
	мука пшеничная высший сорт	1,55	1,55	0,2	0	1	4,75
	соль поваренная йодированная	0,125	0,15	0	0	0	0
	вода	66,9	66,9	0	0	0	0
	масса мясной части готового блюда		29,15				
	масса соуса в готовом блюде		20,9				
54-15з	Икра свекольная		100	2,2	7	11,3	119
	свекла	93,7	75	1	0	6	28,8
	томатное пюре	28	28	1	0	3	15,8
	лук репчатый	22,5	18	0,2	0	1,3	6,7
	масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3
	сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1	4,2
	кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,2
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ВСЕГО		590	24,23	23,84	82,56	644,72

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда, г			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-12г	Каша пшеничная из крупы № 4		150	6,4	9,6	38,6	269,8
	крупa пшeнная	57,7	57,7	6,3	4,8	38,5	226,2
	масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	103,5	103,5	0	0	0	0
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы		125	10,5	5,15	6,5	114,3
	капуста белокочанная	142,5	114	1,95	0,15	4,9	28,15
	куриная грудка (филе)	42,25	37,4	8,3	0,65	0,15	39,3
	лук репчатый	5,95	4,75	0,05	0	0,4	1,75
	морковь	2,5	2	0	0	0,15	0,65
	томатное пюре	2,4	2,4	0,05	0	0,25	1,3
	мука пшеничная высший сорт	1,2	1,2	0,15	0	0,75	3,65
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,55
	лавровый лист	0,00625	0,00625	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	195	0	0	0	0
	ИТОГО		515	19,58	14,99	66,56	483,32

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-1г	Макароны отварные		200	7,2	6,5	43,7	262,4
	макаронные изделия	68	68	7,1	0,8	43,6	209,6
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	408	408	0	0	0	0
54-18м	Печень говяжья по-Строгановски		100	16,74	15,88	6,66	236,6
	печень говяжья	97,4	93,6	15,75	3,05	4,52	108,5
	сметана	33,4	33,4	0,82	4,41	1,09	47,3
	мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,16	0,02	1,03	5
	масло сливочное	1,6	1,6	0,01	1,04	0,02	9,5
	масло подсолнечное	8,4	8,4	0	7,36	0	66,3
	соль поваренная йодированная	0,62	0,62	0	0	0	0
	вода	36,6	36,6	0	0	0	0
	масса готовой печени		63,8				
Пром.	Икра кабачковая (консервированная)		50	0,85	6,7	2,6	74
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	190	0	0	0	0

ИТОГО		590	27,57	29,32	87,52	725,32
--------------	--	-----	-------	-------	-------	--------

Всего за 1 неделю		2985	120,64	93,83	364,76	2793,3
--------------------------	--	------	--------	-------	--------	--------

СРЕДА, 3-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда, г			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белок	жиры	углеводы	
54-11м	Плов из отварной говядины		200	15,3	14,7	38,6	348,3
	крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
	говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4
	морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	вода	313	313	0	0	0	0
	масса мясной части в готовом блюде		40				
	масса рисовой части в готовом блюде		160				
54-13з	Салат из свеклы отварной		100	1,3	4,5	7,7	76
	свекла	118,7	95	1,3	0,2	7,7	36,5
	масло подсолнечное	5	5	0	4,3	0	39,5
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Фрукт (яблоко)		150	0,4	0,4	9,8	66,6
	ИТОГО		690	19,48	19,84	77,36	589,02

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюд, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-1г	Макароны отварные с сыром		200	10,5	9,1	38,1	276,9
	макаронные изделия	59,5	59,5	6,1	0,7	38,1	183,3
	сыр полутвердый	20,8	20	4,4	5,2	0	64,1
	масло сливочное	5,1	5,1	0	3,2	0	29,5
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	130,9	130,9	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		120	16,9	6,8	5,3	151,7
	куриная грудка (филе)	80,6	71,4	15,8	1,2	0,2	75,1
	морковь	34,1	27,2	0,4	0	1,7	8,4
	лук репчатый	15,5	12,4	0,1	0	1	4,6
	сметана	10,9	10,9	0,2	1,4	0,4	15,5
	мука пшеничная высший сорт	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6
	масло сливочное	2,2	2,2	0	1,3	0	12,6
	масло подсолнечное	3,2	3,2	0	2,9	0	25,7
	соль поваренная йодированная	0,84	0,84	0	0	0	0
	вода	48	48	0	0	0	0
54-2з	Огурец в нарезке		80	0,7	0,1	2	11,3
	огурец	90,4	80				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ИТОГО		640	30,58	16,24	66,66	538,02

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюд, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-24к	Запеканка из творога с повидлом		190	29,7	10,7	47,7	301,2
	творог	139,5	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6
	крупа манная	9,7	9,7	0,94	0,1	6,2	29,4
	сахар-песок	9,0	9,0	0	0	8,2	32,7
	сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,3
	сухари панировочные	5,2	5,2	0,5	0,1	3,2	15,5
	яйцо куриное	4,4	4,0	0,5	0,4	0,0	5,6
	масло сливочное	5,2	5,2	0,0	3,3	0,06	30,1
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
	ванилин	0,01	0,01	0	0	0,01	0
	вода	36	36	0	0	0	0
	повидло	40	40	0,16	0	26	
54-21гн	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
	какао - порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		30	7	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
	ИТОГО		460	43,58	23,34	75,06	580,42

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-11г	Картофельное пюре		200	4,3	6,9	26,4	185,9
	картофель	228,5	168	3,2	0,5	24,9	117,6
	молоко	32	32	0,9	0,7	1,3	15,5
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
54-9р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13,7	7,4	6,3	147,1
	минтай (филе)	98,3	87	13	0,7	0	58,1
	морковь	31,3	25	0,3	0	1,6	7,7
	лук репчатый	17,4	14	0,1	0	1	5,1
	масло подсолнечное	7,6	7,6	0	6,7	0	59,9
	томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
	петрушка (корень)	5	4	0	0	0,4	1,9
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	вода	15	15	0	0	0	0
	сахар-песок	2,6	2,6	0	0	2,3	9,3
Пром.	Икра кабачковая (консервированная)		50	0,85	6,7	2,6	74
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,24	14,76	71,32
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО		590	21,33	21,24	56,56	505,12
	Всего за 2 неделю		2950	141,95	111,7	316,1	2783,9
	Всего за 10 дней		5935	262,59	205,53	680,86	5577,2
	В среднем за 1 день		593,5	26,25	20,55	68,08	557,72
				126%	97,30%	89,00%	95,00%

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 57

Г.О. МАКЕЕВКА»

Н.А.Рославцева

Приказ № _____ от _____

**Примерное 2-х недельное меню для учащихся ГПД
ГБОУ "СШ № 57 Г.О.МАКЕЕВКА"
1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день**

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,1	8,4	48	311,6
	крупa гречневая	92	92	10,9	2,7	47,9	258,8
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	136	136	0	0	0	0
54-2м	Гуляш из говядины		50	8,45	8,2	2	116
	говядина 1 категории	52,25	46,25	8,05	6,6	0	90,95
	лук репчатый	7,25	5,8	0,05	0	0,45	2,15
	томатное пюре	4,55	4,55	0,15	0	0,5	2,55
	масло сливочное	2,7	2,7	0	1,7	0,05	15,65
	мука пшеничная высший сорт	1,55	1,55	0,2	0	1	4,75
	соль поваренная йодированная	0,125	0,15	0	0	0	0
	вода	66,9	66,9	0	0	0	0
	масса мясной части готового блюда		29,15				
	масса соуса в готовом блюде		20,9				
54-3с	Рассольник Ленинградский		250	2,4	6,43	16,53	138,33
	картофель	102	75	1,4	0,3	11,1	52,5
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,8	3,8
	морковь	12,5	10	0,13	0	0,6	3,1
	огурец солёный	18,6	15	0,13	0,03	0,23	1,5
	крупa рисовая	5	5	0,33	0,05	3,4	15,2
	сметана	12,5	12,5	0,3	1,65	0,4	17,7

	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,6
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,13
	соль поваренная йодированная	0,38	0,38	0	0	0	0
	вода	187,5	187,5	0	0	0	0
54-2з	Огурец в нарезке	90,4	80	0,7	0,1	2	11,3
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ВСЕГО		840	25,89	23,45	94,71	744,67

СРЕДА, 3-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы		200	24,8	6,2	17,6	225,7
	картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
	куриная грудка (филе)	114,1	101	22,4	1,7	0,4	106,3
	лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
	томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
	масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
	лавровый лист	0,03	0,03	0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	Масса курицы в готовом блюде		63,6				
	Масса готовых овощей		136,4				
54-15з	Икра свекольная		100	2,2	7	11,3	119
	свекла	93,7	75	1	0	6	28,8
	томатное пюре	28	28	1	0	3	15,8
	лук репчатый	22,5	18	0,2	0	1,3	6,7
	масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3
	сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1	4,2
	кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,2
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	3,15	2,7	22,7	127,5
	картофель	136	100	1,9	0,4	14,83	70,03
	макаронные изделия	10	10	1,03	0,13	64,25	30,83
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	12,5	10	0,13	0	0,63	3,08
	масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,2	0	19,76
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,13
	соль поваренная йодированная	0,38	0,38	0	0	0	0
	вода	175	175	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
	Фрукт (банан)		100	1,5	0,5	21	94,5

54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ВСЕГО		910	34,89	16,72	98,78	734,14

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-26к	Макароны отварные		150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	306	306	0	0	0	0
54-9р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13,7	7,4	6,3	147,1
	минтай (филе)	98,3	87	13	0,7	0	58,1
	морковь	31,3	25	0,3	0	1,6	7,7
	лук репчатый	17,4	14	0,1	0	1	5,1
	масло подсолнечное	7,6	7,6	0	6,7	0	59,9
	томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
	петрушка (корень)	5	4	0	0	0,4	1,9
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	вода	15	15	0	0	0	0
	сахар-песок	2,6	2,6	0	0	2,3	9,3
54-5с	Суп картофельный с крупой (гречневой)		250	2,95	3,07	18,47	115,19
	картофель	115	115				
	Крупа гречневая	10,1	10,1				
	лук репчатый	11,9	11,9				
	морковь	13,33	13,33				
	масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,2	0	19,78
	соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
	Вода	175	175	0	0	0	0
54-21гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4

	Сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
	ВСЕГО:		760	25,29	15,69	83,75	626,53

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-12г	Каша пшеничная из крупы № 4		150	6,4	9,6	38,6	269,8
	крупa пшеничная	57,7	57,7	6,3	4,8	38,5	226,2
	масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	103,5	103,5	0	0	0	0
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы		125	10,5	5,15	6,5	114,3
	капуста белокочанная	142,5	114	1,95	0,15	4,9	28,15
	куриная грудка (филе)	42,25	37,4	8,3	0,65	0,15	39,3
	лук репчатый	5,95	4,75	0,05	0	0,4	1,75
	морковь	2,5	2	0	0	0,15	0,65
	томатное пюре	2,4	2,4	0,05	0	0,25	1,3
	мука пшеничная высший сорт	1,2	1,2	0,15	0	0,75	3,65
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,55
	лавровый лист	0,00625	0,00625	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
54-8с	Суп гороховый		250	5,3	5,25	19,9	146
	картофель	85	62,5	1,18	0,23	14,83	43,78
	горох	20	20	3,85	0,35	9	54,63
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	12,5	10	0,13	0	0,63	3,08
	петрушка (корень)	3,125	2,5	0,03	0,03	0,23	1,18
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,55
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,123
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0
	вода	162,5	162,5	0	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4

	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	195	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
	ВСЕГО		785	25,54	20,32	91,38	698,64

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюд			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-1г	Макароны отварные с сыром		150	7,9	6,8	28,6	207,7
	макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
	сыр полутвердый	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1
	масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	98,2	98,2	0	0	0	0
54-18м	Печень говяжья по- Строгановски		120	20,1	19,1	8	283,9
	печень говяжья	116,9	112,3	18,9	3,7	5,4	130,2
	сметана	40,1	40,1	1	5,3	1,3	56,8
	мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9	0,2	0,01	1,2	6
	масло сливочное	1,9	1,9	0,1	1,2	0,02	11,4
	масло подсолнечное	10,1	10,1	0	8,8	0	79,6
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	43,9	43,9	0	0	0	0
	Масса готовой печени		76,5				
Пром.	Икра кабачковая (консервированная)		50	0,85	6,7	2,6	74
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250	2,13	5,33	12,1	112,8
	свекла	50	40	0,58	0,03	3,2	15,38
	картофель	27,2	20	0,38	0,08	2,98	14
	капуста белокочанная	25	20	0,35	0,03	0,85	4,93
	морковь	15.625	12,5	0,15	0	0.78	11,35
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	петрушка (корень)	0.625	0,5	0	0	0,05	0,23
	томатное пюре	7,5	7,5	0,25	0	0,8	4,23
	сметана	12,5	12,5	0,3	1,65	0,4	17,7
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	79
	сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,28	9,08
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,13

	кислота лимонная	0,25	0,25	0	0	0	0,08
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
54-1хн	Компот из сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	190	0	0	0	0
	ВСЕГО:		830	34,52	38,25	90,78	900,04

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 -й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-11м	Плов из отварной говядины		200	15,3	14,7	38,6	348,3
	крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
	говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4
	морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	вода	313	313	0	0	0	0
	масса мясной части в готовом блюде		40				
	масса рисовой части в готовом блюде		160				
54-13з	Салат из свеклы отварной		100	1,3	4,5	7,7	76
	свекла	118,7	95	1,3	0,2	7,7	36,5
	масло подсолнечное	5	5	0	4,3	0	39,5
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
54-26с	Суп из овощей		250	1,78	4,65	10,1	89
	картофель	68	50	0,95	0,18	7,43	35
	капуста белокочанная	25	20	0,35	0,03	0,85	4,93
	морковь	12,5	10	0,13	0	0,63	3,08
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	горошек зеленый консервированный	11,625	7,5	0,23	0,03	0,45	2,78
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,55
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0
	вода	187,5	187,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0

	Фрукт (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ВСЕГО:		910	22,02	24,57	92,38	725,14

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеоды	
54-1г	Макароны отварные		200	7,2	6,5	43,7	262,4
	макаронные изделия	68	68	7,1	0,8	43,6	209,6
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	408	408	0	0	0	0
54-23м	Биточек из курицы		75	14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудь (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	2,8
	масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
	вода	8,5	8,5	0	0	0	0
	Масса полуфабриката		88				
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250	2,13	5,33	12,1	112,8
	свекла	50	40	0,58	0,03	3,2	15,38
	картофель	27,2	20	0,38	0,08	2,98	14
	капуста белокочанная	25	20	0,35	0,03	0,85	4,93
	морковь	15.625	12,5	0,15	0	0,78	11,35
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	петрушка (корень)	0.625	0,5	0	0	0,05	0,23
	томатное пюре	7,5	7,5	0,25	0	0,8	4,23
	сметана	12,5	12,5	0,3	1,65	0,4	17,7
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	79
	сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,28	9,08
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,13
	кислота лимонная	0,25	0,25	0	0	0	0,08
	вода	200	200	0	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ВСЕГО:		785	26,97	15,35	92,08	669,04

СРЕДА, 3-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-12г	Каша пшеничная из крупы № 4		150	6,4	9,6	38,6	269,8
	крупa пшеничная	57,7	57,7	6,3	4,8	38,5	226,2
	масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	103,5	103,5	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		120	16,9	6,8	5,3	151,7
	куриная грудка (филе)	80,6	71,4	15,8	1,2	0,2	75,1
	морковь	34,1	27,2	0,4	0	1,7	8,4
	лук репчатый	15,5	12,4	0,1	0	1	4,6
	сметана	10,9	10,9	0,2	1,4	0,4	15,5
	мука пшеничная высший сорт	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6
	масло сливочное	2,2	2,2	0	1,3	0	12,6
	масло подсолнечное	3,2	3,2	0	2,9	0	25,7
	соль поваренная йодированная	0,84	0,84	0	0	0	0
	вода	48	48	0	0	0	0
54-18с	Свекольник со сметаной		250	9	21,4	53,3	441,5
	картофель	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6
	Свекла	243,9	195,1	2,8	0,2	15,6	75,1
	лук репчатый	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3
	морковь	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6
	Томатное пюре	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4
	сметана	24,4	24,4	0,6	3,2	0,8	34,6
	Масло подсолнечное	19,5	0	17,2	0	154,4	79
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
	вода	682,9	682,9	0	0	0	0
54-1хн	Компот из сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4

	вода	190	190	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
	ВСЕГО:		780	35,84	38,12	136,68	1084,64

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-11г	Картофельное пюре		200	4,3	6,9	26,4	185,9
	картофель	228,5	168	3,2	0,5	24,9	117,6
	молоко	32	32	0,9	0,7	1,3	15,5
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная	0,7	0,7	0	0	0	0
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		120	16,5	8,9	7,5	176,6
	минтай (филе)	117,9	104,4	15,6	0,9	0	69,8
	морковь	37,5	30	0,3	0	1,9	9,3
	лук репчатый	20,9	16,8	0,2	0	1,2	6,2
	томатное пюре	10,8	10,8	0,3	0	1,2	6,2
	сахар-песок	3,1	3,1	0	0	2,7	11,1
	масло подсолнечное	9,1	9,1	0	8,1	0	71,8
	соль поваренная	0,3	0,3	0	0	0	0
	вода	30	30	0	0	0	0
54-15з	Икра свекольная		100	2,2	7	11,3	119
	свекла	93,7	75	1	0	6	28,8
	томатное пюре	28	28	1	0	3	15,8
	лук репчатый	22,5	18	0,2	0	1,3	6,7
	масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3
	сахар-песок	1,2	1,2	0	0	0,8	4,2
	соль поваренная	0,3	0,3	0	0	0	0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	3,15	2,7	22,65	127,5
	картофель	136	100	1,9	0,4	14,83	70,03
	макаронные изделия	10	10	1,03	0,13	64,25	30,83
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	12,5	10	0,13	0	0,63	3,08
	масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,2	0	19,76

	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,13
	соль поваренная	0,38	0,38	0	0	0	0
	вода	175	175	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар - песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
	ВСЕГО:		930	29,39	25,82	94,03	776,44

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,1	8,4	48	311,6
	крупа гречневая	92	92	10,9	2,7	47,9	258,8
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	136	136	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		120	16,9	6,8	5,3	151,7
	куриная грудка (филе)	80,6	71,4	15,8	1,2	0,2	75,1
	морковь	34,1	27,2	0,4	0	1,7	8,4
	лук репчатый	15,5	12,4	0,1	0	1	4,6
	сметана	10,9	10,9	0,2	1,4	0,4	15,5
	мука пшеничная высший сорт	3,2	3,2	0,4	0	2	9,8
	масло сливочное	2,2	2,2	0	1,3	0	12,6
	масло подсолнечное	3,2	3,2	0	2,9	0	25,7
	соль поваренная	0,84	0,84	0	0	0	0
	вода	48	48	0	0	0	0
Пром.	Икра кабачковая (консервированная)		50	0,85	6,7	2,6	74
54-27с	Суп рыбными консервами (сайра)		250	7,38	8,45	15,68	168,25
	картофель	108,5	70	1,33	0,25	10,38	49,03
	крупа рисовая	5	5	0,33	0,05	3,38	15,18
	петрушка (корень)	2,2	1,75	0,03	0	0,15	0,83
	сайра консервированная	35,3	31,25	5,38	6,4	0	79,18
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	40	16	0,2	0,03	1	4,93
	масло подсолнечное	1,95	1,95	0	1,7	0	15,33
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0.03	0,13
	соль поваренная	0,375	0,375	0	0	0	0
	вода	187,5	187,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	140,64
54-1хн	Компот из сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81

	смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	190	0	0	0	0
	ВСЕГО		880	39,77	30,67	111,06	927,19