



УТВЕРЖДАЮ:
 директор ГБОУ «СШ № 72
 Г.О. МАКЕЕВКА»
 В.А.Темченко

Приказ № 208 от 27.09.2024

**Примерное 2-х недельное меню
 1-4 классов ГБОУ "СШ № 72 Г.О. МАКЕЕВКА"
 1 НЕДЕЛЯ**

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-Й ДЕНЬ							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,3	6,3	36	233,7
	крупя 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 I 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				
54-2з	Огурец в нарезке		80	0,7	0,1	2	11,3
	огурец	90,4	80				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2

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		530	21,25	16,16	67,94	492,32

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				
54-15з	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	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
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		630	31,8	13,86	75,64	546,72
--------------	--	-----	------	-------	-------	--------

СРЕДА, 3-й день

№ рецептуры	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	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
	Фрукт (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ИТОГО		580	20,9	19,76	72,54	541,32

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 пшениная рассыпчатая		150	6,4	6,5	35,5	225,8
	крупа пшениная	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2
	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
54-6м	Биточек из говядины		75	13,7	13,1	12,4	221,3
	говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8
	молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3
	хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6
	сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
	масса полуфабриката		98,8				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
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		475	24	21,16	76,04	579,52

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		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	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
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		550	27,09	29,04	83,3	692,92
--------------	--	-----	-------	-------	------	--------

Всего за 1 неделю		2765	125,04	99,98	375,46	2852,8
--------------------------	--	------	--------	-------	--------	--------

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-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	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд, 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
54-5м	Котлета из курицы		75	14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудка (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	24,8
	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		83,3				
54-2з	Огурец в нарезке		80	0,7	0,1	2	11,3
	огурец	90,4	80				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
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		655	24,3	9,76	72,84	465,82

СРЕДА, 3-й день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная		200	8,3	10,1	37,6	274,9
	крупa пшениная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	сахар - песок	3	3	0	0	2,7	10,9
	масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
	вода	52	52	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	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
	ИТОГО		480	23,5	24,06	71,64	587,32

ЧЕТВЕРГ 4-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
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
54-13з	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	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО		580	21,8	17,76	60,14	478,62

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход блюда		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,3	6,3	36	233,7
	крупка 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
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,7	4,4	126,4
	куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	2	0	2,4	0	21,4
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	40	40	0	0	0	0
Пром.	Икра кабачковая (консервированная)		50	0,85	6,7	2,6	74
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	6,68	34,2
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		550	27,35	20,26	84,24	619,62
	Всего за 2 неделю		2895	117,55	92,1	371,3	2736,2
	Всего за 10 дней		5660	242,59	192,08	746,76	5589
	В среднем за 1 день		566	24,26	19,208	74,7	558,9
				126%	97,30%	89,00%	95,00%



**Примерное 2-х недельное меню для учащихся 5 - 11 классов льготной категории
 ГБОУ "СШ № 72 Г.О.МАКЕЕВКА"**

**1 НЕДЕЛЯ
 ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день**

№ рецептуры	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
	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 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 I 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
	крупа 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		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
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		850	27,87	23,81	104,73	749,03

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецептуры	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		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
	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		920	36,87	17,08	108,8	738,5

СРЕДА, 3-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая		200	4,5	5,7	24,3	167,3
	(вариант 2)						
	крупа рисовая	25	25	1,6	0,2	16,8	75,9
	молоко	106,5	106,5	2,9	2,3	4,7	51,3
	сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
	масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	вода	75	75	0	0	0	0
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными		250	7,5	6,8	16,93	159
	картофель	138,5	100	1,88	0,35	14,83	70,03
	лук репчатый	15,625	12,5	0,18	0,03	0,93	4,58
	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
	томатное пюре	2,5	2,5	0,08	0	0,28	1,4
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,13
	масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,2	0	19,78
	соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
	вода	175	175	0	0	0	0
	говядина I категории	32,2	28,5	4,98	4,03	0	56,05
	яйцо куриное	2,2	2	0,25	0,2	0,03	2,83
	вода	2,5	2,5	0	0	0	0
	фрикадельки готовые		25				
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	46,8	45	10,5	12,12	0	161,3
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
	Фрукт (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ВСЕГО:		865	32,52	29,3	93,33	777,4

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая		200	8,5	8,7	47,3	301,1
	крупа пшениная	78	78	8,4	2,3	47,2	242,9
	масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,1
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	138	138	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		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
	ВСЕГО		845	29,62	19,78	110,1	734,3

ПЯТНИЦА, 5-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-1г	Макаронны 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		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
54-19с	Борщ с фасолью		250	3,85	6,4	15,33	134,33
	картофель	34	25	0,48	0,1	3,7	17,5
	свекла	50	40	0,58	0,03	3,2	15,38
	фасоль	10	10	1,98	0,18	4,28	26,6
	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)	3,13	2,5	0,03	0,03	0,23	1,18
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,55
	сахар песок	1,5	1,5	0	0	1,35	5,45
	сметана	12,5	12,5	0,3	1,65	0,4	17,7
	томатное пюре	7,5	7,5	0,25	0	0,8	67,6
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76

Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
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:		890	37,52	39,38	119,13	980,63

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		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
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:		920	24	24,93	102,4	729,5

ВТОРНИК, 2-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеоды	
54-1г	Макаронны 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
54-21з	Кукуруза сахарная	62	60	1,2	0,2	6,1	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
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:		855	30,15	15,91	108,2	704,7

СРЕДА, 3-й день

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда, г		Химический состав блюда			Энергетическая ценность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная		250	10,4	12,7	47,1	343,6
	крупя пшеничная	62,5	62,5	6,8	1,8	37,8	194,6
	молоко	130	130	3,6	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6
	масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,2	72,8
	соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
	вода	65	65	0	0	0	0
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)		250	2,18	6,3	13,5	119,38
	картофель	34	25	0,48	0,1	3,7	17,5
	крупя рисовая	10	10	0,65	0,1	6,73	30,35
	капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0,03	1,28	7,4
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	12,5	10	0,13	0	0,63	3,08
	сметана	12,5	12,5	0,3	1,65	0,4	17,7
	масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	79
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,13
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0
	вода	212,5	212,5	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	46,8	45	10,5	13,2	0	161,3
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
	ВСЕГО:		815	32,7	36,48	102,9	869,68

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

№ рецептуры	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 йодированная	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
	петрушка (корень)	6	4,8	0	0	0,5	2,2
	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 йодированная	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
	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	22,65	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 йодированная	0,38	0,38	0	0	0	0
	вода	175	175	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
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:		940	31,37	26,18	104,05	780,8

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 йодированная	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 йодированная	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 йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0
	вода	187,5	187,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,24
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		200	41,75	31,03	121,08	931,55