|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 1 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | яйцо вареное | 40 | яйцо | 40 | 40 |
|  |   |   |   |   |   |
|  | вермишель с маслом | 75 | вермишель | 30 | 30 |
|   |   |   | масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 75 |
|   |   |   |   |   |
|   | икра кабачковая | 40 | икра кабачковая | 40 | 40 |
|   |   |   |   |   |   |
|   | Чай с лимоном и сахаром | 180 | сахар-песок | 15 | 15 |
|   |   |   | лимон | 10 | 10 |
|   |   |   | чай черный байховый | 0,5 | 0,5 |
|   |   |   | вода | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:** |  | **180** |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|   | сок фруктовый | 200 | сок фруктовый | 200 |   |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | борщ на мясном бульоне со сметаной | 180 | капуста | 30 | 21 |
|   |   |   | картофель | 40 | 21 |
|   |   |   | лук репчатый | 10 | 8 |
|   |   |   | свекла | 20 | 15 |
|   |   |   | морковь | 10 | 8 |
|   |   |   | томатная паста | 3 | 3 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | Масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | сметана | 5 | 5 |
|   |   |   | вода | 100 |   |
|   |   |   | **Выход:** |  | **180** |
|   | гуляш из отварного мяса | 60 | говядина | 60 | 44 |
|   |   |   | Морковь | 9 | 7 |
|   |   |   | Лук репчатый | 6 | 5 |
|   |   |   | томатная паста | 2 | 2 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | мука пшеничная | 5 | 5 |
|   |   |   | вода |   |   |
|   |   |   | **Выход** | 60 |
|  | каша пшенная с овощами | 120 | пшено | 30 | 30 |
|   |   |   | масло растительное | 3 | 3 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | лук репчатый | 1 | 1 |
|   |   |   | морковь | 16 | 16 |
|   |   |   | **Выход** | 120 |
|   | компот из свежих фруктов | 180 | фрукт | 20 | 15 |
|   |   |   | сахар | 7 | 7 |
|   |   |   | вода | 165 |   |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | выход |   | 180 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | каша манная молочная жидкая | 150 | масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | манка | 10 | 10 |
|   |   |   | сахар | 5 | 5 |
|   |   |   | молоко | 150 | 150 |
|   |   |   | соль | 0,4 | 0,4 |
|   |   |   | **Выход:** |  | **150** |
|   | кондитерское изделий | 20 | кондитерское изделий | 20 | 20 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 |
|   | кофейный напиток | 180 | кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | вода | 170 |   |
|   |   |   | **выход** |   | 180 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 2 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | каша пшеная молочная  | 150 | пшено | 10 | 10 |
|   |   |   | Масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | молоко | 150 | 150 |
|   |   |   | сахар | 5 | 5 |
|   |   |   | соль | 0,4 | 0,4 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 150 |
|   | бутерброд с сыром | 28 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|   |   |   | сыр | 8 | 8 |
|   |   |   | выход |   | 28 |
|   | кофейный напиток на молоке | 180 | сахар-песок | 9 | 9 |
|   |   |   | кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |
|   |   |   | молоко | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 180 |
|   | Фрукт порционно | 95 | фрукт | 95 |   |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | суп овощной на масле со сметаной | 180 | зеленый горошек | 30 | 30 |
|   |   |   | морковь | 8 | 6 |
|   |   |   | масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | лук репчатый | 8 | 6 |
|   |   |   | картофель | 80 | 60 |
|   |   |   | сметана | 10 | 10 |
|   |   |   | вода | 100 |   |
|   |   |   | **Выход** | 180 |
|   | тефтели мясные | 60 | говядина | 40 | 30 |
|   |   |   | крупа рисовая | 10,0 | 10,0 |
|   |   |   | Лук репчатый | 18,0 | 15,0 |
|   |   |   | яйцо | 7,0 | 7,0 |
|   |   |   | масло растительное | 3,0 | 3,0 |
|   |   |   | томатная паста | 3,0 | 3,0 |
|   |   |   | Выход готового блюда | - | 60 |
|   | картофельное пюре | 110 | Картофель | 146 | 77 |
|   |   |   | молоко | 30 | 30 |
|   |   |   | Масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | **Выход:** | - | 110 |
|   | кисель | 180 | концентрат киселя | 22 | 22 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | Вода | 171 | 171 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | огурец | 40 | огурец | 40 |   |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | творожный пирог | 90 | творог | 70 | 70 |
|   |   |   | яйцо | 0,15 | 0,15 |
|   |   |   | масло сливочное | 7 | 7 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | мука | 20 | 20 |
|   |   |   | **Выход** | 90 |
|   |   |   |   |   |   |
|   | молоко сгущенное |   | молоко сгущенное | 20 | 20 |
|   | салат морковный с яблоками | 70 | яблоки | 25 | 15 |
|   |   |   | сахар | 2,0 | 2,0 |
|   |   |   | масло растительное | 3,0 | 3,0 |
|   |   |   | морковь | 60,0 | 50,0 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | - | 70 |
|   | чай с сахаром | 180 | чай | 0,5 | 0,5 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | Вода | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | кондитерское изделие | 40 | кондитерское изделие | 40 |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 3 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Омлет натуральный  | 60 | [Яйцо](https://pbprog.ru/tk/pi-1651) | 40 | 40 |
|   |   |   | [Молоко](https://pbprog.ru/tk/pi-1183) | 20 | 20 |
|   |   |   | [Масло растительное](https://pbprog.ru/tk/pi-1647) | 1 | 1 |
|   |   |   | [соль](https://pbprog.ru/tk/pi-1647) | 0,3 | 0,3 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | 60 |  |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|  | икра кабачковая | 40 | икра кабачкова | 40 | 40 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** |  | **40** |
|   | Фрукт порционно | 95 | фрукт | 95 |   |
|   | кефир | 180 | кефир | 180 | 180 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | суп гороховый с гренками | 180 | картофель | 60,0 | 40,0 |
|   |   |   | горох | 15,0 | 15,0 |
|   |   |   | лук репчатый | 8,0 | 6,0 |
|   |   |   | морковь | 8,0 | 6,0 |
|   |   |   | масло растительное | 2 | 2,0 |
|   |   |   | масло сливочное | 2,0 | 2,0 |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 15,00 | 15,00 |
|   |   |   | курица | 20,00 | 10,00 |
|   |   |   | вода | 100,00 | 100,00 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | - | 180 |
|  | суфле куриное | 60 | цыпленок-бройлер | 100 | 61 |
|   |   |   | масло растительное | 1 | 1 |
|  |   |   | масло сливочное | 1 | 1 |
|  |   |   | молоко | 15 | 15 |
|  |   |   | [яйцо](https://pbprog.ru/tk/pi-1183) | 8,7 | 8,7 |
|  |   |   | мука пшеничная | 4 | 4 |
|  |   |   | Лук репчатый | 10 | 8 |
|  |   |   | соль | 0,2 | 0,2 |
|   |   |   | выход |   | 60 |
|   |   |   | или Морковь красная быстрозамороженная | 12,8 | 12,8 |
|   | вермишель с маслом | 110 | вермишель | 45 | 45 |
|   |   |   | масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | **выход** |   | **110** |
|   | салат витаминный | 40 | капуста | 55 | 35 |
|   |   |   | масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | лук репчатый | 5 | 4 |
|   |   |   | выход |   | 40 |
|   | компот из сухофруктов | 180 | сухофрукты | 20 | 20 |
|   |   |   | Сахарный песок | 9 | 9 |
|   |   |   | Вода | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | **180** |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|  | Котлета Рыбная  | 60 | рыба свежемороженая | 95,0 | 90,0 |
|   |   |   | масло растительное | 2,0 | 2,0 |
|   |   |   | лук репчатый | 10,0 | 8,0 |
|   |   |   | молоко | 10,0 | 10,0 |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 8 | 8 |
|   |   |   | яйцо | 4 | 4 |
|   |   |   | соль | 0,4 | 0,4 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | - | **60** |
|   | картофель отварной | 120 | картофель | 150 | 120 |
|   |   |   | масло сливочное | 5 | 5 |
|   |   |   | выход |   | 120 |
|   | чай на молоке | 180 | чай | 0,5 | 0,5 |
|   |   |   | Сахарный песок | 8 | 8 |
|   |   |   | молоко | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | **180** |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 4 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | каша сборная молочная | 150 |   |   |   |
|   |   |   | гречка | 6 | 6 |
|   |   |   | пшено | 6 | 6 |
|   |   |   | рис | 6 | 6 |
|   |   |   | Сахарный песок | 6 | 6 |
|   |   |   | молоко | 120 | 120 |
|   |   |   | масло сливочное  | 1 | 1 |
|   |   |   | **Выход** | **150** |
|   | бутерброд с маслом | 28 | масло сливочное | 8 | 8 |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 20 | 20 |
|   |   |   | **выход** |  | **28** |
|   | чай с сахаром | 180 | сахар-песок | 9 | 9 |
|   |   |   | чай черный байховый | 0,5 | 0,5 |
|   |   |   | вода | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:** |  | **180** |
|   | Фрукт порционно | 95 | фрукт | 95 | 95 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | свекольник на м/б со сметаной | 180 | свекла | 20 | 15 |
|   |   |   | картофель | 50 | 21 |
|   |   |   | Лук репчатый | 10 | 8 |
|   |   |   | Морковь | 10 | 8 |
|   |   |   | Масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | томатная паста | 3 | 3 |
|   |   |   | сметана | 5 | 5 |
|   |   |   | бульон | 100 | 100 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | **180** |
|   | плов из птицы | 170 | курица | 100 | 70 |
|   |   |   | лук репчатый | 10 | 8 |
|   |   |   | морковь | 10 | 8 |
|   |   |   | рис | 45 | 45 |
|   |   |   | масло растительное | 3 | 3 |
|   |   |   | масло сливочное | 5 | 5 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | **170** |
|   | компот из свежих фруктов | 180 | фрукт | 20,0 | 15,0 |
|   |   |   | сахар | 10,0 | 10,0 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | вода | 165,0 |   |
|   |   |   | выход |   | 180,0 |
|   | огурец | 40 | огурец | 40 |   |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | вермишель отварная с масло, сахаром | 140 | вермишель | 40 | 40 |
|   |   |   | масло сливочное | 5 | 5 |
|   |   |   | сахар | 7 | 7 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | **140** |
|   | булочка домашняя | 80 | изюм | 5 | 4 |
|   |   |   | мука | 50 | 50 |
|   |   |   | молоко | 30 | 30 |
|   |   |   | яйцо | 10 | 8 |
|   |   |   | дрожжи сухие | 2 | 2 |
|   |   |   | сахар | 10 | 10 |
|   |   |   | масло растительное | 1 | 1 |
|   |   |   | масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | **80** |
|   | молоко кипяченое | 180 | молоко | 180,0 | 180,0 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 5 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | творожная запеканка | 90 | [творог](https://pbprog.ru/tk/pi-206) | 70 | 70 |
|   |   |   | [яйцо](https://pbprog.ru/tk/pi-1183) | 8 | 8 |
|   |   |   | [Сахарный песок](https://pbprog.ru/tk/pi-1653) | 8 | 8 |
|   |   |   | [Масло сливочное](https://pbprog.ru/tk/pi-1647) | 5 | 5 |
|   |   |   | ванилин | 0,0001 | 0,0001 |
|   |   |   | сода | 0,05 | 0,05 |
|   |   |   | [крупа манная](https://pbprog.ru/tk/pi-1184) | 8 | 8 |
|   |   |   | **Выход:** |  | 90 |
|   | сметанный соус | 20 | сметана | 10 | 10 |
|   |   |   | мука пшеничная | 2,68 | 2,68 |
|   |   |   | сахар | 1 | 1 |
|   |   |   | вода | 10 | 10 |
|   |   |   | соль |   |   |
|   |   |   | **выход** |  | **20** |
|   | кондитерское изделий | 20 | кондитерское изделие | 20 | 20 |
|   | какао на молоке | 180 | сахар-песок | 7 | 7 |
|   |   |   | какао | 2 | 2 |
|   |   |   | молоко | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:** |   | **180** |
|   |   |   |   |   |   |
|   | сок фруктовый | 200 | сок фруктовый | 200 |   |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | салат из свеклы | 40 | свекла | 43 | 33 |
|   |   |   | лук репчатый | 7 | 5 |
|   |   |   | Масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | **Выход:** |  | **40** |
|   | СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОСЕРВЫ | 200 | консервы рыбные | 20 | 20 |
|   |   |   | Картофель | 60 | 40 |
|   |   |   | Лук репчатый | 10 | 8 |
|   |   |   | Морковь | 10 | 8 |
|   |   |   | масло сливочное | 5 | 5 |
|   |   |   | вода | 175 | 175 |
|   |   |   | **Выход:**  | **-** | **200** |
|   | картофельное пюре | 110 | Картофель | 146 | 77 |
|   |   |   | молоко | 30 | 30 |
|   |   |   | Масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | **Выход:** | **-** | **110** |
|   | биточки мясные | 60 | говядина | 75,0 | 52,0 |
|   |   |   | Хлеб пшеничный | 7,5 | 7,5 |
|   |   |   | лук репчатый | 7,5 | 6,0 |
|   |   |   | Масло растительное | 2 | 2,0 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | **-** | **60** |
|   | кисель | 180 | концентрат киселя | 22 | 22 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | Вода | 171 | 171 |
|   |   |   | **Выход:**  | **-** | **180** |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | суп молочный с крупой | 180 | молоко | 150 | 150 |
|   |   |   | вода | 23 | 23 |
|   |   |   | гречка | 12 | 12 |
|   |   |   | сахар | 1,5 | 1,5 |
|   |   |   | масло сливочное | 0,75 | 0,75 |
|   |   |   | **Выход:**  | **-** | **180** |
|   | кофейный напиток на молоке | 180 | сахар-песок | 9 | 9 |
|   |   |   | кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |
|   |   |   | молоко | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:** |  | **180** |
|   | бутерброд с сыром | 28 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|   |   |   | сыр | 8 | 8 |
|   |   |   | **выход** |  | **28** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 6 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | суп картофельный с клецками | 150 | [картофель](https://pbprog.ru/tk/pi-1206) | 67 | 52 |
|   |   |   | [лук репчатый](https://pbprog.ru/tk/pi-39) | 8 | 6 |
|   |   |   | [морковь](https://pbprog.ru/tk/pi-1183) | 8 | 6 |
|   |   |   | [Масло сливочное](https://pbprog.ru/tk/pi-1653) | 2 | 2 |
|   |   |   | масло растительное | 2 | *2* |
|   |   |   | [вода или бульон](https://pbprog.ru/tk/pi-1647) | 100 | 100 |
|   |   |   | мука пшеничная | 16 | 16 |
|   |   |   | яйцо | 4 | 4 |
|   |   |   | вода или молоко | 10 | 10 |
|   |   |   | соль | 0,47 | 0,47 |
|   |   |   | выход теста |   | 30 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 150 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|   | кондитерское изделий | 20 | кондитерское изделие | 20 | 20 |
|   | кофейный напиток  | 180 | сахар-песок | 9 | 9 |
|   |   |   | кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |
|   |   |   | вода | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 180 |
|   | Фрукт порционно | 95 | фрукт | 95 | 95 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | суп гороховый с гренками | 180 | картофель | 60 | 40 |
|   |   |   | горох | 15 | 15 |
|   |   |   | лук репчатый | 8 | 6 |
|   |   |   | морковь | 8 | 6 |
|   |   |   | масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 15 | 15 |
|   |   |   | курица | 20 | 10 |
|   |   |   | вода | 100 | 100 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | **-** | **180** |
|   | жаркое по домашнему | 180 | мясо говядина | 58 | 55 |
|   |   |   | лук репчатый | 10 | 8 |
|   |   |   | соль | 1 | 1 |
|   |   |   | морковь | 16 | 14 |
|   |   |   | масло растительное | 4 | 4 |
|   |   |   | картофель | 130 | 98 |
|   |   |   | **Выход:**  | **-** | **180** |
|   | компот из сухофруктов | 180 | сухофрукты | 20 | 20 |
|   |   |   | Сахарный песок | 9 | 9 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | Вода | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:**  | **-** | **180** |
|   | тушеные овощи | 40 | свекла | 30 | 23 |
|   |   |   | томатная паста | 2 | 2 |
|   |   |   | лук | 7 | 6 |
|   |   |   | масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | морковь | 10 | 9 |
|   |   |   | **выход** |  | **40** |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | каша рисовая молочная жидкая | 150 | крупа рисовая | 10 | 10 |
|   |   |   | сахар | 5 | 5 |
|   |   |   | молоко | 150 | 150 |
|   |   |   | масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | соль | 0,4 | 0,4 |
|   |   |   | **Выход** | **150** |
|   | чай с сахаром | 180 | чай | 0,5 | 0,5 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | Вода | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | **180** |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 7 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | каша манная молочная жидкая | 150 | [крупа манная](https://pbprog.ru/tk/pi-266) | 10 | 10 |
|   |   |   | [Молоко](https://pbprog.ru/tk/pi-1183) | 150 | 150 |
|   |   |   | [Сахарный песок](https://pbprog.ru/tk/pi-1653) | 5 | 5 |
|   |   |   | [Масло сливочное](https://pbprog.ru/tk/pi-1647) | 3 | 3 |
|   |   |   | соль йодированная | 0,4 | 0,4 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 150 |
|   | Чай с лимоном и сахаром | 180 | сахар-песок | 15 | 15 |
|   |   |   | лимон | 10 | 10 |
|   |   |   | чай черный байховый | 0,5 | 0,5 |
|   |   |   | вода | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 180 |
|   | бутерброд с сыром | 28 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|   |   |   | сыр | 8 | 8 |
|   |   |   | **выход** |   | 38 |
|   | сок фруктовый | 200 | сок фруктовый | 200 |   |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | суп гречневый на м/б | 180 | КАРТОФЕЛЬ | 70 | 50 |
|   |   |   | гречка | 8 | 8 |
|   |   |   | МОРКОВЬ | 8 | 6 |
|   |   |   | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6 |
|   |   |   | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2 | 2 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | вода или бульон | 100 | 100 |
|   |   |   | **Выход:**  |   | 180 |
|   | биточки рыбные | 60 | рыба свежеморож | 62 | 47 |
|   |   |   | масло растительное | 1 | 1 |
|   |   |   | лук репчатый | 8 | 6 |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 8 | 8 |
|   |   |   | яйцо | 4 | 3 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 60 |
|   | капуста тушеная | 140 | капуста | 180,0 | 147,0 |
|   |   |   | Лук репчатый | 10,0 | 8,0 |
|   |   |   | Масло растительное | 5,0 | 5,0 |
|   |   |   | морковь | 10,0 | 8,0 |
|   |   |   | томатная паста | 3,00 | 3,00 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | - | 140 |
|   | компот из свежих фруктов | 180 | фрукт | 20 | 15 |
|   |   |   | сахар | 10 | 10 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | вода | 165 |   |
|   |   |   | **выход** |   | 180 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | сырники с маслом и сахаром | 90 | творог | 70 | 70 |
|   |   |   | яйцо | 0,15 | 0,15 |
|   |   |   | масло сливочное | 7 | 7 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | мука | 20 | 20 |
|   |   |   | **Выход:**  |   | 90 |
|   | салат морковный с яблоками | 70 | яблоки | 25 | 15 |
|   |   |   | сахар | 2 | 2 |
|   |   |   | масло растительное | 3 | 3 |
|   |   |   | морковь | 60 | 50 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | - | 70 |
|   | какао на молоке | 180 | какао | 2,0 | 2,0 |
|   |   |   | сахар | 7,0 | 7,0 |
|   |   |   | молоко | 180,0 | 180,0 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | - | 180 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 8 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | вермишель отварная в молоке | 150 | [вермишель](https://pbprog.ru/tk/pi-1651) | 15 | 15 |
|   |   |   | [Молоко](https://pbprog.ru/tk/pi-1183) | 150 | 150 |
|   |   |   | [сахар](https://pbprog.ru/tk/pi-1647) | 5 | 5 |
|   |   |   | [Масло сливочное](https://pbprog.ru/tk/pi-1647) | 2 | 2 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | 150 |  |
|   | бутерброд с маслом | 38 | масло сливочное | 8 | 8 |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 30 | 30 |
|   |   |   | **выход** |   | 38 |
|   | Чай с лимоном и сахаром | 180 | сахар-песок | 15,00 | 15,00 |
|   |   |   | лимон | 10,00 | 10,00 |
|   |   |   | чай черный байховый | 0,50 | 0,50 |
|   |   |   | вода | 180,00 | 180,00 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 180 |
|   | Фрукт порционно | 95 | фрукт | 95 |   |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | огурец | 40 | огурец | 40 | 40 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 40 |
|   | суп лапша на к/б | 180 | Картофель | 63 | 43 |
|   |   |   | вермишель | 18 | 18 |
|   |   |   | Лук репчатый | 8 | 6 |
|   |   |   | Морковь | 8 | 6 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | Масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | вода(бульон) | 100 | 100 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным | 60 | цыпленок-бройлер | 98 |   |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 80 |   |
|   |   |   | молоко или вода | 11 |   |
|   |   |   | соус молочный | 20 |   |
|   |   |   | молоко | 20 | 20 |
|   |   |   | мука | 2 | 2 |
|   |   |   | масло сливочное | 3 |   |
|   |   |   | сыр | 8 | 8 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 60 |
|   | каша гречневая с маслом сливочным | 110 | гречка | 38 | 38 |
|   |   |   | масло сливочное | 5 | 5 |
|   |   |   | **выход** |   | 110 |
|   | кисель | 180 | концентрат киселя | 22 | 22 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | Вода | 171 | 171 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
|  **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | винегрет | 150 | капуста | 30 | 24 |
|   |  |   | лук репчатый | 20 | 16 |
|   |  |   | морковь | 30 | 24 |
|   |   |   | Масло растительное | 3 | 3 |
|   |   |   | картофель | 40 | 28 |
|   |   |   | свекла | 60 | 48 |
|   |   |   | огурец соленый | 20 | 16 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 150 |
|   | кондитерское изделие | 20 | кондитерское изделие | 20 | 20 |
|   | яйцо вареное | 40 | яйцо | 40 | 40 |
|   | кофейный напиток на молоке | 180 | кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | молоко | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 9 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | творожный пудинг с маслом и сахаром | 90 | творог | 70 | 70 |
|   |   |   | Масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | яйцо | 0,2 | 0,2 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | крупа манная | 8 | 8 |
|   |   |   | изюм | 5 | 5 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 90 |
|   | молоко сгущенное |   | молоко сгущенное | 20 | 20 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|   | какао на молоке | 180 | сахар-песок | 7 | 7 |
|   |   |   | какао | 2 | 2 |
|   |   |   | молоко | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:** |  | **180** |
|   | сок фруктовый | 200 | сок фруктовый | 200 |   |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | рассольник со сметаной | 180 | Огурцы соленые | 9 | 9 |
|   |   |   | картофель | 81 | 67 |
|   |   |   | перловка | 9 | 9 |
|   |   |   | лук репчатый | 9 | 7 |
|   |   |   | морковь | 4 | 3 |
|   |   |   | масло сливочное | 1 | 1 |
|   |   |   | Масло растительное | 1 | 1 |
|   |   |   | сметана | 9 | 9 |
|   |   |   | **Выход** | 180 |
|   | фрикадельки рыбные с томатным соусом | 60 | рыба(минтай) | 90,5 | 58,8 |
|   |   |   | Бульон мясной № 511 | - | 140 |
|   |   |   | хлеб пшеничный | 5 | 5 |
|   |   |   | молоко | 5 | 5 |
|   |   |   | Крупа перловая | 8 | 8 |
|   |   |   | или Крупа овсяная | 8 | 8 |
|   |   |   | или Пшеничная крупа | 8 | 8 |
|   |   |   | или Крупа манная | 6 | 6 |
|   |   |   | или Рис, зерно продовольственное | 4 | 4 |
|   |   |   | яйцо | 5 | 5 |
|   |   |   | или Овсяные хлопья "Геркулес" | 4 | 4 |
|   |   |   | Лук репчатый | 10,4 | 8,7 |
|   |   |   | соус томатный |   | 45 |
|   |   |   | вода или рыбный бульон | 40,5 | 40,5 |
|   |   |   | масло сливочное | 2,4 | 2,4 |
|   |   |   | мука пшеничная | 2 | 2 |
|   |   |   | морковь | 3,3 | 2,64 |
|   |   |   | Лук репчатый | 1 | 0,9 |
|   |   |   | томатная паста | 3 | 3 |
|   |   |   | сахар | 1 | 1 |
|   |   |   | **Выход:** | - | 60/45 |
|   |   |   |   |   |   |
|   | огурец | 40 | огурец | 40 | 40 |
|   | картофельное пюре | 110 | Картофель | 146 | 77 |
|   |   |   | молоко | 30 | 30 |
|   |   |   | Масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | **Выход:** | - | 110 |
|   | компот из сухофруктов | 180 | сухофрукты | 20 | 20 |
|   |   |   | Сахарный песок | 9 | 9 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | Вода | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | формовые ленивые голубцы со сметаной | 150 | говядина | 88 | 61 |
|   |   |   | лук репчатый | 9 | 7 |
|   |   |   | капуста | 123 | 86 |
|   |   |   | рис | 9 | 8 |
|   |   |   | масло сливочное | 2 | 2 |
|   |   |   | Масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | яйцо | 8 | 7 |
|   |   |   | сметана | 17 | 17 |
|   |   |   | **Выход** | 150 |
|   | кефир | 180 | кефир | 180 |   |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **день/прием пищи** | **наименование блюда** | **масса порции** | **Наименование сырья** | **Расход сырья и полуфабрикатов** |
| **1 порц.** |
| **брутто, г** | **нетто, г** |
| **1 неделя 10 день** |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** | Омлет натуральный  | 60 | Яйцо | 40 | 40 |
|   |   |   | Молоко | 20 | 20 |
|   |   |   | Масло растительное | 1 | 1 |
|   |   |   | соль | 0,3 | 0,3 |
|   |   |   | **Выход готового блюда** | 60 |   |
|   | кофейный напиток | 180 | сахар-песок | 9 | 9 |
|   |   |   | кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |
|   |   |   | вода | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 180 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 |   |
|   | Фрукт порционно | 95 | фрукт | 95 | 95 |
|   | икра кабачковая | 40 | икра кабачковая | 40 | 40 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
|   | щи на м/б со сметаной | 180 | капуста | 36 | 25 |
|   |   |   | картофель | 81 | 67 |
|   |   |   | лук репчатый | 9 | 7 |
|   |   |   | морковь | 9 | 7 |
|   |   |   | томатная паста | 3 | 3 |
|   |   |   | масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | масло растительное | 2 | 2 |
|   |   |   | сметана | 9 | 9 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | вареники с отварным мясом | 100 | мясо отварное | 50 |   |
|   |   |   | мясо(говядина) | 70 | 40 |
|   |   |   | Лук репчатый | 12 | 10 |
|   |   |   | тесто для варки | 50 |   |
|   |   |   | мука | 50 | 40 |
|   |   |   | яйцо | 1,7 | 1,7 |
|   |   |   | кефир | 30 | 10 |
|   |   |   | сода | 0,2 |   |
|   |   |   | соль | 0,2 |   |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 100 |
|   | сметанный соус | 20 | сметана | 10 | 10 |
|   |   |   | мука | 2,68 | 2,68 |
|   |   |   | вода | 10 | 10 |
|   |   |   | сахар | 1 | 1 |
|   |   |   | соль |   |   |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 40 |
|   | компот из сухофруктов | 180 | сухофрукты | 20 | 20 |
|   |   |   | Сахарный песок | 9 | 9 |
|   |   |   | витамин с | 0,035 |   |
|   |   |   | Вода | 170 | 170 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |
|   | хлеб ржано-пшеничный | 36 | хлеб ржано-пшеничный | 36 |   |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |
|   | каша пшеная молочная  | 150 | пшено | 10 | 10 |
|   |   |   | Масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | молоко | 150 | 150 |
|   |   |   | сахар | 5 | 5 |
|   |   |   | соль | 0,4 | 0,4 |
|   |   |   | **Выход:** |   | 150 |
|   | сдобная булочка с изюмом | 80 | изюм | 5 | 4 |
|   |   |   | мука | 50 | 50 |
|   |   |   | молоко | 30 | 30 |
|   |   |   | яйцо | 10 | 8 |
|   |   |   | дрожжи сухие | 2 | 2 |
|   |   |   | сахар | 10 | 10 |
|   |   |   | масло растительное | 1 | 1 |
|   |   |   | масло сливочное | 3 | 3 |
|   |   |   | **выход** |   | 80 |
|   | чай с сахаром | 180 | чай | 0,5 | 0,5 |
|   |   |   | сахар | 9 | 9 |
|   |   |   | Вода | 180 | 180 |
|   |   |   | **Выход:**  | - | 180 |