



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

12-18 лет

2023-2024 г

с. Бабстovo

2023 г.

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ								
ОБЕД								
ТТК	Салат из моркови с яблоками ****	100			0,99	0,16	16,27	70,1
	Морковь		76,3	61	0,83	0	4,17	20,5
	Яблоко		33,8	30	0,16	0,16	3	13,3
	Сахар-песок		10	10	0	0	9,1	36,3
	Соль поваренная йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250			1,89	2,262	13,15	81,915
	Свекла		12,5	10	0,14	0,006	0,8	3,84
	Картофель		62,5	45,95	0,875	0,006	6,825	32,125
	Капуста белокачанная		25	20	0,35	0,025	0,85	4,925
	Морковь		15,625	1,25	0,15	0	0,775	3,85
	Лук репчатый		12,5	10	0,125	0,025	0,75	3,675
	Приправа		0,625	0,5	0	0	0,05	0,225
	Томатное пюре		7,5	7,5	0,25	0	0,8	4,225
	Масло растительное		2,5	2,5	0	2,2	0	19,775
	Сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,275	9,075
	Лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Кислота лимонная		0,25	0,25	0	0	0	0,075
	Соль поваренная йодированная		0,375	0,375	0	0	0	0
	Бульон(вода)		200	200				
54-6г-2020	Рис отварной	180			3,36	5,604	32,472	193,2
	Крупа рисовая		48	48	3,24	0,444	32,352	145,68
	Масло сливочное		8,16	8,16	0,12	5,16	0,12	47,52
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
	Вода		388,8	388,8	0	0	0	0

	Рыба тушеная в томате с овощами	120			10,56	7,452	6,12	140,94
	Рыба свежемороженая(навага)		147,6	74,4	9,3	2,064	0	63,156
	Морковь		27	21,6	0,264	0	1,272	6,648
	Лук репчатый		12	9,6	0,156	0,024	0,9	4,404
	Томатное пюре		12	12	0,42	0	1,26	6,78
	Масло растительное		6	6	0	5,28	0	47,46
	Мука		4,2	4,2	0,42	0,084	2,688	12,492
	Лимонная кислота		3		3	0	0	0
	Соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0
ТТК	Какао с молоком	200			4,16	3,32	15,14	106,32
	Какао-порошок		3	3	0,66	0,42	0,3	7,44
	Молоко		130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	Сахар-песок		10	10	0	0	9,14	36,28
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15			3,5	4,4	0	53,7
	Сыр полутвердый		15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за Обед	950			31,71	24,213	125,997	855,03

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ВТОРОЙ								
ОБЕД								
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100			1,16	0,16	38,3	21,3
	Томат		113	100	1,16	0,16	38,3	21,3
54-4с-2020	Рассольник домашний	250			2,12	2,09	15	87,38
	Картофель		102	60	1,12	0,22	8,9	42,02
	Крупа перловая		10	8	0,7	0,07	4,8	22,9
	Лук репчатый		12,5	8	0,1	0,02	0,6	2,94
	Морковь		12,5	8	0,1	0	0,5	2,4
	Огурец соленый		18,75	12	0,1	0,02	0,18	1,2
	Масло растительное		2,5	2	0	1,76	0	15,82
	Лавровый лист		0,05	0,04	0	0	0,02	0,1
	Соль поваренная йодированная		0,375	0,3	0	0	0	0
	Бульон(вода)		175	140				

45-9г-2020	Рагу овощное с говядиной	180			12,9	13,584	15,12	230,82
	Лук репчатый		18	14,4	0,24	0	1,08	5,28
	Морковь		36	28,8	0,36	0	1,8	8,88
	Картофель		78,36	48	1,08	0,24	8,52	40,32
	Говядина		60	33,75	10,5	8,46	1,32	118,02
	Мука пшеничная высший сорт		1,32	1,1	0,12	0	0,84	4,2
	Капуста белокочанная		45	30,0	0,6	0	1,56	8,88
	Масло сливочное		6,72	5,6	0	4,884	0	45,24
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,5	0	0	0	0
	Вода		29,52	24,6	0	0	0	0
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200			0,5	0,2	19,4	81,3
	Чернослив		26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9
	Сахар-песок		10	10	0	0	9,14	36,28
	Вода		202	202	0	0	0	0
ТТК	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,6	0,4	62,84
	Яйцо отварное	1			5,08	4,6	0,4	62,84
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за Обед	871			29,01	21,649	131,065	692,495

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ТРЕТИЙ								
ОБЕД								
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100			0,8	0,16	2,5	14,16
	Огурец		113	100	0,8	0,16	2,5	14,16
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			3,15	2,7	22,65	64,5
	Картофель		136	100	1,875	0,35	14,825	7,025
	Макаронные изделия		10	10	1,025	0,125	6,425	30,825
	Морковь		12,5	10	0,125	0	0,625	3,075
	Лук репчатый		12,5	10	0,125	0,025	0,75	3,675
	Масло растительное		2,5	2,5	0	2,2	0	19,775
	Лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Соль поваренная йодированная		0,25	0,25	0	0	0	0
	Бульон(вода)		175	175	0	0	0	0
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180			5,31	6,3	36,54	224,55
	Крупа перловая		60	60	5,22	0,54	36,45	172,17
	Масло сливочное		9	9	0,09	5,76	0,09	52,38
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
	Вода		144	144	0	0	0	0
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100			15,825	10,0375	15,65	214,25
	Печень говяжья		83,25	80	13,5	2,625	3,875	92,75
	Яйцо куриное		3,125	2,75	0,325	0,2875	0,025	4
	Мука пшеничная высший сорт		17	17	1,75	0,25	10,875	51,875
	Морковь		13,75	11	0,125	0	0,75	3,375
	Масло сливочное		10,75	10,75	0,125	6,875	0,125	62,25
	Соль поваренная йодированная		0,375	0,375	0	0	0	0

54-3соус-2020	Соус красный основной	40			1,02	1,86	6,34	46,76
	Томатное пюре		8	8	0,28	0	0,84	4,52
	Морковь		4	3,2	0,04	0	0,2	1
	Лук репчатый		1,8	1,6	0,04	0	0,12	0,6
	Мука пшеничная высший сорт		6,60	6,6	0,66	0,14	4,2	20,2
	Масло сливочное		2,8	2,8	0	1,72	0	16,4
	Сахар-песок		1	1	0	0	0,9	3,64
	Специи		0,9	0,8	0	0	0,08	0,36
	Лавровый лист		0,008	0,008	0	0	0	0,04
	Соль поваренная йодированная		0,008	0,008	0	0	0	0
	бульон		40	40				
Пром.	Сок	200					24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за Обед	970			33,355	22,0725	150,525	869,075

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ								
ОБЕД								
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100			1,16	0,16	38,3	21,3
	Томат		113	100	1,16	0,16	38,3	21,3
54-8с-2020	Суп гороховый	250			5,3	4,98	19,9	146
	Картофель		85	62,5	1,175	0,18	9,275	43,775
	Горох		20	20	3,85	0,35	9	54,625
	Лук репчатый		12,5	10	0,125	0,025	0,75	3,675
	Морковь		12,5	10	0,125	0	0,625	3,075
	Приправа		3,125	2,5	0,025	0,025	0,225	1,175
	Масло подсолнечное		5	5	0	4,4	0	39,55
	Лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Соль поваренная йодированная		0,375	0,375	0	0	0	0
	Бульон(вода)		162,5	162,5	0	0	0	0
54-11г-2020	Картофельное пюре	180			3,84	6,24	23,76	167,28
	Картофель		205,68	151,2	2,88	0,48	22,44	105,84
	Молоко		28,8	28,8	0,84	0,6	1,2	13,92
	Масло сливочное		8,16	8,16	0,12	5,16	0,12	47,52
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
54-23м-2020	Биточек из курицы	100			19,59	4,58	14,32	176,78
	Фарш куриный		84,4	75	16,5	1,2	0,27	78,5
	Молоко		17,2	17,2	0,5	0,4	0,8	8,3
	Хлеб пшеничный		12,4	12,4	0,9	0,13	5,6	26,5
	Сухари панировочные		11,06	11,06	1,2	0,13	6,8	33,06
	Масло растительное		2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	Лук репчатый		10	8,3	0,14	0,02	0,82	4,02
	Яйцо куриное		3,33	2,9	0,35	0,3	0,03	4,3

	Соль поваренная йодированная		0,27	0,27	0	0	0	0
	Вода		11,3	11,3	0	0	0	0
	Масса полуфабриката			88				
54-2соус-2020	Соус белый молочный	40			0,7	1,94	4,58	38,12
	Мука пшеничная высший сорт		6,6	6,6	0,66	0,14	4,2	20,2
	Лук репчатый		1,8	1,6	0,04	0	0,12	0,6
	Приправа		1,36	1,2	0	0	0,12	0,56
	Масло сливочное		2,8	2,8	0	1,8	0,06	16,2
	Соль поваренная йодированная		0,2	0,2	0	0	0,08	0,56
	Бульон(вода)		44	44	0	0	0	0
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200			3,36	2,62	13,84	91,92
	Цикорий		3	3	0,66	0,42	0,3	7,44
	Молоко		100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар-песок		10	10	0	0	9,14	36,28
	Вода		120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за обед	970			41,2	21,535	157,545	850,255

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ОБЕД

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100			1,33	4,47	7,7	76
	Свекла		119	95	1,33	0,17	7,7	36,5
	Масло растительное		5	5	0	4,3	0	39,5
	Соль поваренная йодированная		0,33	0,33	0	0	0	0
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250			8,45	9,15	23,075	208,225
	картофель		136	100	1,875	0,35	14,825	70,025
	лук репчатый		15,625	12,5	0,175	0,025	0,925	4,575
	морковь		12,5	10	0,125	0	0,625	3,075
	приправа		3,125	2,5	0,025	0,025	0,225	1,175
	говядина фарш		28,5	28,5	4,975	4,025	0	56,05
	Макаронные изделия		10	10	1,025	0,125	6,425	30,825
	яйцо куриное		3,25	2,95	0,25	0,2	0,025	2,825
	Масло подсолнечное		5	5	0	4,4	0	39,55
	Лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
	Бульон(вода)		175	175				
54-1г-2020	Макаронные отварные	180			6,48	5,88	39,36	236,16
	макаронные изделия		61,2	61,2	6,36	0,72	39,24	188,64
	масло сливочное		8,16	8,16	0,12	5,16	0,12	47,52
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
	вода		367,2	367,2				

54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100			15,13125	14,5625	3,7875	209,73125
	говядина I категории		91,25	80,75	14,125	11,375	0	158,75
	морковь		9,125	7,25	0,125	0	0,5	2,25
	лук репчатый		2,5	2	0	0	0,125	0,75
	приправа		1,625	1,25	0	0	0,125	0,625
	мука пшеничная высший сорт		4,125	4,125	0,4125	0	2,475	13,2
	Сметана		18,75	18,75	0,46875	2,4375	0,5625	26,53125
	масло сливочное		1,25	1,25	0	0,75	0	7,625
	Соль поваренная йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0
	вода		109,25	109,25				
	Масса мясной части готового блюда			50				
	Масса соуса в готовом блюде			40				
54-2гп-2020	Чай с сахаром	200			0,2	0	9,25	37,7
	чай черный байховый		1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок		10	10	0	0	9,15	36,3
	вода		200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60			3,06	0,33	19,67	93,73
Пром.	Хлеб ржаной	40			1,33	0,26	6,67	34,13
	Итого за Обед	930			35,98125	34,6525	109,5125	895,67625

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ШЕСТОЙ								
ОБЕД								
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100			1,67	10,17	9,7	135,83
	капуста белокочанная		105	84	1,5	0,17	4	22,7
	морковь		12,5	10	0,17	0	0,7	3,33
	масло растительное		10	10	0	10	0	89,8
	сахар-песок		5	5	0	0	5	20
	кислота лимонная		0,16	0,16	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная		0,33	0,33	0	0	0	0
	вода		5	5	0	0	0	0
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250			2,35	2,8	13,7625	89,275
	Морковь		12,5	10	0,125	0	0,625	3,075
	лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	картофель		68	50	0,95	0,175	7,425	35
	яйцо куриное		3,25	2,9125	0,375	0,3	0,0375	4,125
	мука пшеничная высший сорт		7,7	7,7	0,775	0,1	4,9	23,5
	лук репчатый		12,5	10	0,125	0,025	0,75	3,675
	масло растительное		2,5	2,5	0	2,2	0	19,775
	соль поваренная йодированная		0,225	0,225	0	0	0	0

54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200			14,34	14,57	28,9	304,5
	крупа рисовая		40	40	2,64	0,37	26,9	121,4
	говядина I 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				
Пром.	Фрукт (яблоко)	120						
	Яблоко		120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
ГТК	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,6	0,4	62,84
	Яйцо отварное	1			5,08	4,6	0,4	62,84
Пром.	Сок	200					24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за обед	890			31,19	33,655	131,4075	950,6

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ								
ОБЕД								
54-1т-2020	Запеканка из творога	200			37,35	13,925	28	406,7
	творог		174,38	174,38	34,375	7,625	4,75	225,79
	крупа манная		12,125	12,125	1,175	0,125	3,1	36,75
	сахар-песок		16,5	16,5	0	0	15,025	59,95
	Сметана		8,25	8,25	0,15	1,1	0,325	12,625
	сухари панировочные		6,5	6,5	0,625	0,125	4	19,375
	яйцо куриное		5,25	4,75	0,575	0,45	0	6,75
	масло сливочное		6,5	6,5	0	4,125	0,075	37,55
	Соль поваренная йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0
	Молоко		16,5	16,5	0,45	0,375	0,725	7,95
	вода		90	90				
ТТК	Молоко кипяченое	200			5,45	4,54	8,79	96,36
	молоко		200	200	5,45	4,54	8,79	96,36
Пром	Печенье	45			3,375	8,1	30,15	207
	Печенье		45	45	3,375	8,1	30,15	207
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за Обед	545			53,425	27,58	109,785	918,915

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ								
ОБЕД								
54-273-2020	Морковный салат	100			1,5	2,2	6,8	52,2
	Морковь		116	93	1,1	0	6,3	28,6
	Сметана		12,5	12,5	0,4	2,2	0,5	23,6
	Соль поваренная йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250			1,89375	2,43125	13,15	81,91875
	Свекла		12,5	10	0,14375	0,00625	0,8	3,84375
	Картофель		62,5	45,95	0,875	0,175	6,825	32,125
	Капуста белокочанная		25	20	0,35	0,025	0,85	4,925
	Морковь		15,625	6,25	0,15	0	0,775	3,85
	Лук репчатый		12,5	10	0,125	0,025	0,75	3,675
	Приправа		0,625	0,5	0	0	0,05	0,225
	Томатное пюре		7,5	7,5	0,25	0	0,8	4,225
	Масло растительное		2,5	2,5	0	2,2	0	19,775
	Сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,275	9,075
	Лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Кислота лимонная		0,25	0,25	0	0	0	0,075
	Соль поваренная йодированная		0,375	0,375	0	0	0	0
	Бульон(вода)		200	200				
54-21г-2020	Пюре гороховое	180			14,01	7,008	32,538	248,988
	Горох		72	72	13,92	1,248	32,448	196,608
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
	Масло сливочное		9	9	0,09	5,76	0,09	52,38
	Вода		184,8	184,8	0	0	0	0

54-23м-2020	Биточки куриные	100			19,225	4,4775	18,4	189,68
	Фарш куриный		79,125	70	15,5	1,125	0,25	73,625
	Молоко		16,125	16,125	0,5	0,375	0,75	7,75
	Хлеб пшеничный		11,625	11,625	0,875	0,125	5,25	24,875
	Сухари панировочные		10,375	10,375	1,125	0,125	6,375	31
	Масло подсолнечное		2,625	2,625	0	2,25	0	20,75
	Яйцо куриное		3,125	2,75	0,325	0,2875	0,025	4
	Мука пшеничная высший сорт		8,25	8,25	0,825	0,175	5,25	25,25
	Лук репчатый		7,5	6	0,075	0,015	0,45	2,205
	Приправа		0,625	0,5	0	0	0,05	0,225
	Соль поваренная йодированная		0,25	0,25	0	0	0	0
	Вода		10,625	10,625	0	0	0	0
	Масса полуфабриката			110				
54-3соус-2020	Соус красный основной	40			1,78	3,532	6,48	48,2
	Томатное пюре		8	8	0,28	0	0,84	4,52
	Морковь		4	3,2	0,04	0	0,2	1
	Лук репчатый		1,8	1,6	0,04	0	0,12	0,6
	Мука пшеничная высший сорт		6,60	6,6	0,66	0,132	4,2	20,2
	Масло сливочное		2,8	2,8	0	1,8	0	12,8
	Сахар-песок		1	1	0	0	0,92	3,64
	Приправа		0,92	0,8	0	0	0,08	0,36
	Лавровый лист		0,008	0,008	0	0	0	0,04
	Соль поваренная йодированная		0,008	0,008	0	0	0	0
	бульон		40	40	0,76	1,6	0,12	5,04
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	0	22,55	91,9
	смесь сухофруктов		26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар-песок		10	10	0	0	9,15	36,3
	вода		170	170	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за Обед	970			46,15875	20,66375	142,763	921,74175

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Расход сырья,г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ								
ОБЕД								
54-163-2020	Винегрет овощной	100			1,25	5,625	6,75	82,25
	Картофель		29,875	22	0,375	0,125	3,25	15,375
	Лук репчатый		18,75	15	0,25	0	1,125	5,5
	Морковь		12,5	10	0,125	0	0,625	3,125
	Свекла		18,75	15	0,25	0	1,25	5,75
	горошек		6,6					
	Огурец соленый		37,5	30	0,25	0	0,5	3
	Масло подсолнечная		6,25	6,25	0	5,5	0	49,5
	Соль поваренная йодированная		0,25	0,25	0	0	0	0
54-9с-2020	Суп рыбный из консервов	250			10,4	4,6375	18,225	156,05
	Приправа		2	1,75	0,05	0	0,125	0,775
	Консерва рыбная		45,2	40	7,85	2,05	0	49,8
	Картофель		95,2	70	1,325	0,25	10,375	49,025
	лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Крупа перловая		10	10	0,875	0,1	6,1	28,725
	Лук репчатый		8	8	0,1	0,025	0,6	2,925
	Морковь		16	16	0,2	0,025	1	4,925
	Масло растительное		2,5	2,5	0	2,1875	0	19,75
	Соль поваренная йодированная		0,375	0,375	0	0	0	0
	Вода		200	200	0	0	0	0
54-11г-2020	Картофельное пюре	180			3,84	6,24	23,76	167,28
	Картофель		205,68	151,2	2,88	0,48	22,44	105,84
	Молоко		28,8	28,8	0,84	0,6	1,2	13,92
	Масло сливочное		8,16	8,16	0,12	5,16	0,12	47,52
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0

ТТК	Печень говяжья по-строгановски	100			16,175	10,425	7,1	187,6
	Печень говяжья		97,375	93,625	15,75	3	4,5	108,5
	Мука пшеничная высший сорт		1,625	1,625	0,125	0	1	5
	Масло растительное		8,375	8,375	0	7,375	0	66,25
	Соль поваренная йодированная		1,625	1,625	0	0	0	0
	Морковь		20	16	0,2	0,025	1	4,925
	Лук репчатый		10	8	0,1	0,025	0,6	2,925
	Вода		36,625	36,625	0	0	0	0
	Масса готовой печени			63,75				
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			0,3	0	9,44	38,78
	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		10	10	0	0	9,14	36,28
	Вода		195	195	0	0	0	0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15			3,5	4,4	0	53,8
	Сыр полутвердый		15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за обед	985			45,375	32,8625	121,46	962,875

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Ценность
		г.	брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ								
ОБЕД								
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) ***	100			1,17	0,17	3,83	21,33
	Томат		113	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250			2,65	2,6125	18,85	109,3
	Картофель		102	75	1,4	0,275	11,125	52,525
	Лук репчатый		12,5	10	0,125	0,025	0,75	3,675
	Морковь		12,5	10	0,125	0	0,625	3
	Огурец соленый		18,75	15	0,125	0,025	0,225	1,5
	Крупа перловая		10	10	0,875	0,1	6,1	28,725
	Масло подсолнечное		2,5	2,5	0	2,1875	0	19,75
	Лавровый лист		0,05	0,05	0	0	0,025	0,125
	Соль поваренная йодированная		0,375	0,375	0	0	0	0
	Бульон(вода)		187,5	187,5	0	0	0	0
54-1г-2020	Макаронны отварные	180			6,48	5,88	39,36	236,16
	макаронные изделия		61,2	61,2	6,36	0,72	*39,24	188,64
	масло сливочное		8,16	8,16	0,12	5,16	0,12	47,52
	Соль поваренная йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0
	вода		367,2	367,2				
54-29к-2020	Фрикадельки из говядины	100			14,9125	12,6275	12,475	222,705
	Фарш говядина		81,375	72	12,5875	10,1375	0	141,625
	Хлеб пшеничный		15	15	1,075	0,1	6,7125	32,125
	Масло сливочное		3	3	0,025	1,9125	0,0375	17,5
	Яйцо куриное		3,125	2,75	0,325	0,2875	0,025	4
	Мука пшеничная высший сорт		8,25	8,25	0,825	0,175	5,25	25,25
	Соль поваренная йодированная		0,63	0,625	0	0	0	0
	Лук репчатый		7,5	6	0,075	0,015	0,45	2,205
	Вода		26	26	0	0	0	0
	Масса полуфабриката			109,375				

54-3соус-2020	Соус красный основной	40			1,02	1,932	6,36	43,16
	Томатное пюре		8	8	0,28	0	0,84	4,52
	Морковь		4	3,2	0,04	0	0,2	1
	Лук репчатый		1,8	1,6	0,04	0	0,12	0,6
	Мука пшеничная высший сорт		6,60	6,6	0,66	0,132	4,2	20,2
	Масло сливочное		2,8	2,8	0	1,8	0	12,8
	Сахар-песок		1	1	0	0	0,92	3,64
	Приправа		0,92	0,8	0	0	0,08	0,36
	Лавровый лист		0,008	0,008	0	0	0	0,04
	Соль поваренная йодированная		0,008	0,008	0	0	0	0
	бульон		40	40				
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200			3,36	2,62	13,84	91,92
	Цикорий		3	3	0,66	0,42	0,3	7,44
	Молоко		100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар-песок		10	10	0	0	9,14	36,28
	Вода		120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60			4,59	0,495	29,505	140,595
Пром.	Хлеб ржаной	40			2,66	0,52	13,34	68,26
	Итого за Обед	830			20,91	12,2975	118,725	667,565