

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания проживающих в
бюджетном учреждении Чувашской Республики «Тарханский дом-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

Рацион: основной вариант стандартной диеты
(ОВД)
Возрастная категория: граждане пожилого возраста
и инвалиды трудоспособного возраста

День 01_	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшенной крупы			
	Вода		119,06	119,06
	Сахар		7,19	7,19
	Масло сливочное		4,22	4,22
	Молоко пастеризованное		83,28	83,28
	Пшено		48,13	47,66
	Выход	250		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		100	100
	Выход	100		
	Сыр порционный			
	Сыр I категории		32	30
	Выход	30		
	Кофейный напиток с молоком			
	Вода		100,00	100,00
	Кофейный напиток		3,60	3,60
	Сахар		6,00	6,00
	Молоко пастеризованное		120,00	120,00
	Выход	200		
	Итого	580		
Обед	Огурец соленый			
	Огурцы разн. соленые		70,00	70,00
	Выход	70		
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной			
	Свекла столовая		51,12	45,12
	Морковь		25,56	20,40
	Лук репчатый		15,00	12,60
	Томатная паста (пюре)		3,00	3,00
	Зелень, специи, приправа		3,00	3,00
	Фасоль (зерно)		6,00	5,94
	Картофель		51,60	30,96
	Сметана		12,12	12,12
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Пюре картофельное			
	Картофель		280,00	168,00
	Молоко пастеризованное		32,00	32,00
	Масло сливочное		9,07	9,07
	Выход	200		
	Гуляш из свинины			
	Мясо свинина		110,64	105,60
	Лук репчатый		24,00	21,60
	Мука пшеничная		3,60	3,60
	Томатная паста (пюре)		10,80	10,80
	Масло растительное		4,80	4,80
	Выход	120		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Компот из сухофруктов			
	Сухофрукты (компот)		20	19,4
	Сахар		10	9,9
	Вода		190	190
	Выход	200		
	Итого	1000		
Полдник	Фрукт по сезону			
	Яблоко (мандарин)		170	170
	Выход	170		
	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00

	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Сахар		8,00	8,00
	Выход	200		
	Сдоба обыкновенная			
	Сахар		5,00	5,00
	Яйцо 1 категории		2,78	2,78
	Молоко пастеризованное		20,00	20,00
	Масло сливочное		2,30	2,30
	Дрожжи		1,20	1,20
	Мука пшеничная		74,70	74,70
	Выход	100		
	Итого	470		
Ужин	Салат "Витаминный"			
	Масло растительное		5,00	5,00
	Яблоки		16,67	14,67
	Капуста белокочанная		75,00	50,00
	Морковь		33,33	26,67
	Сахар		6,67	6,60
	Лимоны		3,33	3,00
	Лук репчатый		16,67	11,67
	Выход	100		
	Каша гречневая рассыпчатая			
	Масло сливочное		6,30	6,30
	Вода		159,12	159,12
	Гречка (крупа)		109,10	108,00
	Выход	180		
	Котлета из курицы			
	Хлеб пшеничный		17,14	17,14
	Лук репчатый		34,29	28,80
	Куры (птица)		154,29	137,31
	Масло растительное		3,43	3,43
	Яйцо 1 категории		8,57	7,41
	Чеснок		0,13	0,17
	Выход	120		
	Чай сладкий			
	Чай черный		0,54	0,54
	Сахар		10,00	9,90
	Вода		200,0	200,0
	Выход	200		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Итого	710		
Второй ужин	Кисломолочный напиток (кефир)			
	Кефир		185,40	180,00
	Выход	180		
	Баранки			
	Сушки		50,00	50,00
	Выход	50		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 01	3000		

День 02_	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Каша "дружба"			
	Рис		18,89	18,89
	Вода		87,50	87,50
	Масло сливочное		4,17	4,17
	Сахар		4,17	4,17
	Молоко пастеризованное		127,50	127,50
	Пшено		13,89	13,89
	Выход	250		
	Бутерброд с маслом			
	Батон нарезной		100,00	100,00
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	113		
	Какао с молоком			
	Молоко пастеризованное		115,00	115,00
	Сахар		6,00	6,00
	Какао (сухая смесь)		3,00	3,00
	Вода		95,00	95,00
	Выход	200		
	Итого	563		
Обед	Салат "Летний"			
	Помидоры (томаты) свежие		20,17	20,00
	Масло растительное		4,50	4,50
	Яйцо 1 категории		20,50	20,50
	Картофель		53,33	32,00
	Огурцы свежие		20,17	20,00
	Лук зеленый		7,50	6,00
	Выход	100		
	Суп картофельный с горохом и гречками			
	Морковь		15,60	12,00
	Картофель		86,40	60,00
	Горох (зерно)		22,68	21,60
	Батон нарезной		32,88	27,72
	Масло сливочное		6,00	6,00
	Вода		216,00	216,00
	Лук репчатый		14,40	12,00
	Выход	300		
	Макаронные изделия отварные			
	Макароны 1 кат (Вермишель)		61,20	61,20
	Масло сливочное		5,40	5,40
	Выход	180		
	Сосиски отварные			
	Сосиски мясные		90,00	89,10
	Выход	90		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Кисель витаминизированный фруктовый			
	Вода		180,00	180,00
	Кисель		24,94	24,94
	Выход	200		
	Итого	980		
Полдник	Отвар шиповника			
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Вода		200,00	200,00
	Сахар		8,00	8,00
	Выход	200		
	Желе лимонное			
	Сахар		17,33	17,33
	Желатин		4,33	4,33
	Вода		112,67	112,67
	Лимоны		20,80	8,67
	Выход	130		
	Фрукт по сезону			
	Груша (киви)		166,50	150,00
	Выход	150		
	Итого	480		
Ужин	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Сок фруктовый			
	Сок		200,00	200,00

	Выход	200		
	Салат из свеклы			
	Масло растительное		3,47	3,47
	Свекла столовая		95,00	76,00
	Сахар		0,80	0,80
	Выход	80		
	Рагу из птицы			
	Куриное филе		128,35	116,80
	Масло растительное		6,40	6,40
	Мука пшеничная		1,60	1,60
	Лук репчатый		15,23	12,80
	Томатная паста (пюре)		9,60	9,60
	Морковь		36,27	27,20
	Картофель		218,67	131,20
	Выход	280		
	Итого	670		
Второй ужин	Булочка пшеничная			
	Молоко пастеризованное		50,00	50,00
	Яйцо I категории		16,40	15,00
	Мука пшеничная		40,00	40,00
	Дрожжи		1,08	1,08
	Масло сливочное		2,00	2,00
	Сахар		5,00	5,00
	Масло растительное		3,00	3,00
	Выход	60		
	Ряженка			
	Ряженка		185,40	180,00
	Выход	180		
	Итого	240		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 02	2943		

День 03_	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром			
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Батон нарезной		100,00	100,00
	Сыр I категории		27,00	25,00
	Выход	138		
	Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая			
	Геркулес (Крупа овсяная)		38,47	38,47
	Вода		72,50	72,50
	Масло сливочное		4,17	4,17
	Молоко пастеризованное		147,50	147,50
	Сахар		6,25	6,25
	Выход	250		
	Чай сладкий			
	Чай черный		0,54	0,54
	Сахар		10,00	9,90
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Итого	590		
Обед	Огурец свежий			
	Огурцы свежие		40,80	40,00
	Выход	40		
	Борщ с мясом со сметаной			
	Масло растительное		5,00	5,00
	Лавровый лист		0,02	0,02
	Вода		270,00	270,00
	Капуста белокочанная		45,00	36,00
	Свекла столовая		64,00	48,00
	Томатная паста (пюре)		9,00	9,00
	Мясо говядина I категории		27,50	23,33
	Лук репчатый		16,67	14,00
	Морковь		18,50	14,00
	Сахар		3,00	3,00
	Сметана		12,00	12,00
	Выход	300		
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски			
	Картофель		159,98	82,89
	Масло сливочное		6,21	6,21
	Молоко пастеризованное		67,50	67,50
	Сыр I категории		4,32	4,05
	Рыба		194,40	194,40
	Мука пшеничная		6,62	6,48
	Выход	270		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Компот из сухофруктов			
	Вода		190	190
	Сухофрукты (компот)		20	19,4
	Сахар		10	9,9
	Выход	200		
	Итого	920		
Полдник	Пирожок с повидлом			
	Молоко пастеризованное		22,50	22,50
	Яйцо I категории		4,50	4,50
	Сахар		6,30	6,30
	Масло растительное		5,40	5,40
	Масло сливочное		3,60	3,60
	Мука пшеничная		45,00	45,00
	Варенье, джем		27,00	27,00
	Дрожжи		1,35	1,35
	Выход	90		
	Сок фруктовый			
	Сок		200,00	200,00
	Выход	200		
	Итого	290		
Ужин	Салат овощной с зеленым горошком			
	Яйцо I категории		8,20	8,20
	Морковь		35,55	26,67
	Масло растительное		4,50	4,50
	Зеленый горошек консерв.		26,92	17,50
	Картофель		72,22	43,33
	Выход	100		
	Говядина, тушенная с капустой			
	Мука пшеничная		3,73	3,73
	Сахар		3,73	3,73

	Масло сливочное		8,09	8,09
	Томатная паста (люре)		12,45	12,45
	Мясо говядина 1 категория		103,29	84,31
	Масло сливочное		12,45	12,45
	Лук репчатый		14,00	14,00
	Морковь		6,63	4,98
	Капуста белокочанная		230,85	189,78
	Выход	280		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Чай			
	Сахар		12,60	12,60
	Чай черный		0,54	0,54
	Вода		170,00	170,00
	Выход	180		
	Итого	670		
Второй ужин	Кисель			
	Вода		180,00	180,00
	Сахар		7,74	7,74
	Кисель		12,96	12,96
	Выход	180		
	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 03	2708		

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Брутто	Нетто (гр)
----------------	--------------	-------------------	---------------	-------------------

Ч. день			(гр)	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком			
	Зеленый горошек консерв.		38,95	25,29
	Яйцо 1 категории		101,29	101,29
	Молоко пастеризованное		63,29	63,29
	Масло сливочное		2,38	2,38
	Выход	190		
	Чай с сахаром			
	Чай черный		0,60	0,60
	Сахар		12,00	12,00
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60,00	60,00
	Выход	60		
	Масло сливочное порционное			
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	13		
	Итого	513		
Обед	Салат из овощей			
	Яйцо 1 категории		0,30	12,00
	Капуста белокочанная		51,20	41,00
	Масло растительное		4,00	4,00
	Огурцы свежие		23,20	23,00
	Помидоры (томаты) свежие		23,20	23,00
	Выход	100		
	Суп картофельный со сметаной			
	Лук репчатый		15,00	12,60
	Морковь		25,56	19,56
	Сметана		12,00	12,00
	Зелень, специи, приправа		3,00	3,00
	Картофель		164,98	97,56
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Макаронные изделия отварные			
	Масло сливочное		5,40	5,40
	Макароны 1 кат (Вермишель)		61,20	61,20
	Выход	180		
	Биточки из кур припущенные			
	Молоко пастеризованное		25,67	25,67
	Хлеб пшеничный		18,56	18,56
	Куриное филе		81,56	74,33
	Выход	100		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Сок фруктовый			
	Сок		200,00	200,00
	Выход	200		
	Итого	990		
Полдник	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Фрукт по сезону			
	Бананы (апельсин)		250	250
	Выход	250		
	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Сахар		8,00	8,00
	Выход	200		
	Итого	500		
Ужин	Томаты в заливке			
	Помидоры томаты консервированные		70,00	70,00
	Выход	70		
	Плов из отварной говядины			
	Рис		64,40	64,40
	Вода		149,28	149,28
	Лук репчатый		13,30	11,20
	Морковь		42,00	30,80
	Масло сливочное		11,20	11,20
	Мясо говядина 1 категория		110,25	93,45
	Выход	280		
	Хлеб пшеничный			

	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Чай			
	Чай черный		0,54	0,54
	Сахар		12,60	12,60
	Вода		170,00	170,00
	Выход	180		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Итого	640		
Второй ужин	Йогурт фруктовый			
	Йогурт		180,00	180,00
	Выход	180		
	Баранки			
	Сушки		50,00	50,00
	Выход	50		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 04	2883		

День 05_	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой			
	Сахар		1,95	1,95
	Масло сливочное		2,50	2,50
	Рис		15,14	15,14
	Вода		75,00	75,00
	Молоко пастеризованное		175,00	175,00
	Выход	250		
	Бутерброд с маслом			
	Батон нарезной		100,00	100,00
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	113		
	Какао с молоком			
	Какао (сухая смесь)		3,00	3,00
	Молоко пастеризованное		115,00	115,00
	Вода		95,00	95,00
	Сахар		6,00	6,00
	Выход	200		
	Итого	563		
Обед	Винегрет овощной			
	Картофель		34,44	20,67
	Масло растительное		3,60	3,60
	Лук репчатый		14,27	12,00
	Огурцы разн. соленые		24,00	24,00
	Морковь		10,67	8,00
	Свекла столовая		16,00	12,00
	Выход	80		
	Щи из свежей капусты с мясом (свинина) и сметаной			
	Вода		270,00	270,00
	Томатная паста (пюре)		1,83	1,83
	Мясо свинина		27,67	23,33
	Мука пшеничная		3,00	3,00
	Морковь		18,50	14,00
	Лук репчатый		16,67	14,00
	Капуста белокочанная		105,00	84,00
	Сметана		12,00	12,00
	Масло растительное		6,00	6,00
	Выход	300		
	Пюре картофельное			
	Картофель		280,00	168,00
	Молоко пастеризованное		32,00	32,00
	Масло сливочное		9,07	9,07
	Выход	200		
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным			
	Сахар		0,30	0,30
	Томатная паста (пюре)		4,50	4,50
	Морковь		2,40	1,80
	Мука пшеничная		1,35	1,35
	Масло сливочное		1,80	1,80
	Вода		30,00	30,00
	Молоко пастеризованное		22,50	22,50
	Лук репчатый		18,60	15,60
	Яйцо 1 категории		18,96	22,50
	Рыба свеж. Минтай		130,10	125,40
	Хлеб пшеничный		21,00	21,00
	Выход	180		
	Чай сладкий			
	Сахар		10,00	9,90
	Чай черный		0,54	0,54
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Итого	1070		
Полдник	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Фрукт по сезону			
	Яблоки (мандарин)		170	170
	Выход	170		
	Отвар шиповника			
	Сахар		8,00	8,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Вода		200,00	200,00
	Выход	200		

	Итого	420		
Ужин	Салат из капусты с растительным маслом			
	Соль		0,25	0,25
	Капуста белокочанная		200,00	200,00
	Масло растительное		7,00	7,00
	Выход	100		
	Бефстроганов из отварной говядины			
	Масло сливочное		1,51	1,51
	Лук репчатый		16,36	13,75
	Морковь		25,85	20,63
	Мясо говядина 1 категория		100,38	88,83
	Вода		41,25	41,25
	Соль		0,41	0,41
	Сметана		20,63	20,63
	Мука пшеничная		1,51	1,51
	Выход	110		
	Каша гречневая рассыпчатая			
	Вода		159,12	159,12
	Гречка (крупа)		109,10	108,00
	Масло сливочное		6,30	6,30
	Выход	180		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Компот из чернослива			
	Чернослив		30,00	30,00
	Вода		200,00	200,00
	Сахар		20,00	20,00
	Выход	200		
	Итого	700		
Второй ужин	Кисломолочный напиток (кефир)			
	Кефир		185,40	180,00
	Выход	180		
	Булочка пшеничная			
	Мука пшеничная		40,00	40,00
	Дрожжи		1,08	1,08
	Молоко пастеризованное		50,00	50,00
	Сахар		5,00	5,00
	Масло растительное		3,00	3,00
	Яйцо 1 категории		16,40	15,00
	Масло сливочное		2,00	2,00
	Выход	60		
	Итого	240		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 05	3003		

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая			
	Вода		72,50	72,50
	Масло сливочное		4,17	4,17
	Сахар		6,25	6,25
	Молоко пастеризованное		147,50	147,50
	Геркулес (Крупа овсяная)		38,47	38,47
	Выход	250		
	Чай с сахаром			
	Вода		188,00	188,00
	Сахар		12,00	12,00
	Чай черный		0,60	0,60
	Выход	200		
	Масло сливочное порционное			
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	13		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		100	100
	Выход	100		
	Сыр порционный			
	Сыр 1 категории		32	30
	Выход	30		
	Итого	593		
Обед	Салат из моркови и яблок			
	Морковь		66,30	53,00
	Сахар		2,00	2,00
	Масло растительное		5,00	5,00
	Яблоки		48,90	43,00
	Выход	100		
	Борщ со сметаной и фасолью			
	Картофель		57,24	41,40
	Свекла столовая		72,00	61,32
	Лук репчатый		12,00	9,60
	Зелень, специи, приправа		6,00	4,50
	Сахар		1,20	1,20
	Фасоль (зерно)		6,00	6,00
	Сметана		12,00	12,00
	Морковь		19,20	14,40
	Капуста белокочанная		60,00	48,00
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Макаронные изделия отварные			
	Масло сливочное		5,40	5,40
	Макароны 1 кат (Вермишель)		61,20	61,20
	Выход	180		
	Тефтели из говядины			
	Яйцо 1 категории		4,50	4,50
	Лук репчатый		13,50	11,34
	Хлеб пшеничный		10,80	10,80
	Мясо говядина 1 категория		84,06	76,50
	Масло сливочное		0,18	0,18
	Выход	90		
	Компот из сухофруктов			
	Сухофрукты (компот)		20	19,4
	Сахар		10	9,9
	Вода		190	190
	Выход	200		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
	Итого	970		
Полдник	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00
	Сахар		8,00	8,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Выход	200		
	Булочка с повидлом			
	Дрожжи		0,36	0,36
	Молоко пастеризованное		12,00	12,00
	Масло растительное		1,60	1,60
	Масло сливочное		1,20	1,20
	Сахар		1,20	1,20
	Мука пшеничная		24,00	24,00
	Повидло		12,00	12,00
	Яйцо 1 категории		2,72	2,72
	Выход	60		
	Итого	260		
Ужин	Картофель и овощи, тушенные в соусе			
	Картофель		170,00	119,00

	Морковь		22,10	17,00
	Лук репчатый		17,00	14,96
	Соль		0,34	0,34
	Зеленый горошек консерв.		21,08	13,60
	Масло сливочное		6,80	6,80
	Мука пшеничная		0,85	0,85
	Сахар		0,34	0,34
	Томатная паста (пюре)		7,48	7,48
	Вода		25,50	25,50
	Выход	170		
	Котлета из свинины и говядины			
	Мясо свинина		60,50	40,70
	Хлеб пшеничный		16,50	16,50
	Мясо говядина 1 категория		55,00	36,30
	Лук репчатый		6,60	4,40
	Вода		13,75	13,75
	Молоко пастеризованное		20,90	20,90
	Масло растительное		3,30	3,30
	Выход	110		
	Сок фруктовый			
	Сок		200,00	200,00
	Выход	200		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
	Итого	580		
Второй ужин	Кисель			
	Сахар		7,74	7,74
	Кисель		12,96	12,96
	Вода		180,00	180,00
	Выход	180		
	Фрукт по сезону			
	Бананы (апельсин)		250	250
	Выход	250		
	Итого	430		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 06	2843		

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Запеканка лапшевник творожно- вермишелевая			
	Мука пшеничная		3,30	3,30
	Масло сливочное		3,30	3,30
	Сахар		12,10	11,98
	Макароны 1 кат (Вермишель)		33,00	32,67
	Яйцо 1 категории		22,55	22,55
	Творог		121,00	119,79
	Сметана		3,30	3,30
	Выход	220		
	Соус сметано-молочный сладкий			
	Сметана		13,50	13,50
	Молоко пастеризованное		55,00	55,00
	Сахар		3,50	3,50
	Мука пшеничная		4,50	4,00
	Выход	50		
	Чай сладкий			
	Сахар		10,00	9,90
	Чай черный		0,54	0,54
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		100	100
	Выход	100		
	Сыр порционный			
	Сыр 1 категории		32	30
	Выход	30		
	Итого	600		
Обед	Икра кабачковая			
	Икра кабачковая		91,50	90,00
	Выход	90		
	Рис отварной с овощами			
	Масло сливочное		6,97	6,97
	Рис		49,98	49,98
	Лук репчатый		21,20	17,00
	Морковь		27,63	22,10
	Выход	170		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
	Компот из яблок свежих			
	Вода		145,80	145,80
	Сахар		11,70	11,70
	Яблоки		40,90	36,00
	Выход	180		
	Котлеты рыбные паровые			
	Рыба свеж.		170,00	204,00
	Соль		0,85	0,85
	Хлеб пшеничный		13,60	13,60
	Яйцо 1 категории		17,00	17,00
	Выход	170		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками			
	Соль		0,40	0,40
	Картофель		195,00	165,00
	Масло растительное		4,95	4,95
	Морковь		15,84	15,00
	Лук репчатый		27,72	27,00
	Яйцо 1 категории		3,96	3,96
	Мясо говядина 1 категория		69,30	69,30
	Сметана		12,00	12,00
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Итого	1010		
Полдник	Пирожок печеный с капустой			
	Капуста белокочанная		100,00	80,00
	Соль		0,67	0,67
	Дрожжи		0,40	0,40
	Масло сливочное		6,67	6,67
	Масло растительное		0,67	0,67
	Сахар		2,67	2,67
	Яйцо 1 категории		20,00	20,00
	Мука пшеничная		37,33	37,33
	Вода		9,87	9,87
	Выход	80		
	Отвар шиповника			
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Сахар		8,00	8,00
	Вода		200,00	200,00
	Выход	200		

	Итого	280		
Ужин	Чай сладкий			
	Сахар		10,00	9,90
	Чай черный		0,54	0,54
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
	Рагу овощное с мясом			
	Капуста белокочанная		89,60	71,68
	Масло растительное		8,40	8,40
	Картофель		162,40	113,68
	Морковь		84,00	67,20
	Мясо говядина I категория		84,00	84,00
	Лук репчатый		42,00	35,28
	Масло сливочное		14,00	14,00
	Выход	280		
	Итого	580		
Второй ужин	Баранки			
	Сушки		50,00	50,00
	Выход	50		
	Ряженка			
	Ряженка		185,40	180,00
	Выход	180		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 07	2710		

День 08	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Чай сладкий			
	Сахар		10,00	9,90
	Чай черный		0,54	0,54
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Сыр порционный			
	Сыр 1 категории		32	30
	Выход	30		
	Каша жидкая молочная из манной крупы			
	Молоко пастеризованное		174,17	174,17
	Масло сливочное		3,20	3,20
	Сахар		5,00	5,00
	Вода		45,83	45,83
	Манка (крупя манная)		38,47	38,47
	Выход	250		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60,00	60,00
	Выход	60		
	Итого	590		
Обед	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60,00	60,00
	Выход	60		
	Макаронные изделия отварные			
	Масло сливочное		5,40	5,40
	Макароны 1 кат (Вермишель)		61,20	61,20
	Выход	180		
	Борщ с мясом и сметаной			
	Лук репчатый		16,67	14,00
	Масло растительное		6,00	6,00
	Томатная паста (пюре)		9,00	9,00
	Сахар		3,00	3,00
	Свекла столовая		64,00	48,00
	Картофель		40,00	24,00
	Капуста белокочанная		30,00	24,00
	Сметана		12,00	12,00
	Мясо говядина 1 категории		27,67	23,33
	Лавровый лист		0,02	0,02
	Морковь		18,50	14,00
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Котлеты рыбные с соусом томатным			
	Масло сливочное		5,40	5,40
	Морковь		3,32	3,32
	Молоко пастеризованное		13,85	13,85
	Яйцо 1 категории		10,91	13,85
	Лук репчатый		0,97	0,83
	Хлеб пшеничный		26,31	26,31
	Рыба свеж. Минтай		121,24	117,00
	Сахар		0,42	0,42
	Томатная паста (пюре)		6,23	6,23
	Вода		41,54	41,54
	Мука пшеничная		1,94	1,94
	Выход	180		
	Сок фруктовый			
	Сок		200,00	200,00
	Выход	200		
	Салат из свеклы			
	Сахар		0,80	0,80
	Масло растительное		3,47	3,47
	Свекла столовая		95,00	76,00
	Выход	80		
	Итого	1050		
Полдник	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Фрукт по сезону			
	Яблоки (мандарин)		170	170
	Выход	170		
	Отвар шиповника			
	Сахар		8,00	8,00
	Вода		200,00	200,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00

	Выход	200		
	Итого	420		
Ужин	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Салат из кукурузы (консервированной)			
	Масло растительное		6,00	6,00
	Кукуруза, сахарная консервированная		132,90	93,00
	Сахар		2,00	2,00
	Выход	100		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Компот из сухофруктов			
	Сахар		10	9,9
	Сухофрукты (компот)		20	19,4
	Вода		190	190
	Выход	200		
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")			
	Мука пшеничная		8,91	8,91
	Лук репчатый		30,00	25,20
	Рис		7,37	7,20
	Мясо говядина I категория		62,57	52,80
	Молоко пастеризованное		36,00	36,00
	Масло сливочное		14,91	14,91
	Вода		8,40	8,40
	Выход	120		
	Картофель в молоке			
	Картофель		166,67	100,00
	Вода		70,00	70,00
	Мука пшеничная		1,33	1,33
	Масло сливочное		3,11	3,11
	Молоко пастеризованное		44,44	44,44
	Выход	200		
	Итого	730		
Второй ужин	Кисель			
	Вода		180,00	180,00
	Сахар		7,74	7,74
	Кисель		12,96	12,96
	Выход	180		
	Плюшка с изюмом			
	Яйцо I категории		9,23	9,23
	Масло растительное		5,63	5,63
	Сахар		7,88	7,88
	Молоко пастеризованное		33,75	33,75
	Изюм		9,00	9,00
	Дрожжи		1,13	1,13
	Мука пшеничная		50,63	50,63
	Масло сливочное		4,50	4,50
	Выход	90		
	Итого	270		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 08	3070		

День 09_	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Масло сливочное порционное			
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	13		
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы			
	Пшено		48,06	47,64
	Молоко пастеризованное		119,03	119,03
	Масло сливочное		4,17	4,17
	Вода		83,33	83,33
	Сахар		6,95	6,95
	Выход	250		
	Кофейный напиток с молоком			
	Кофейный напиток		3,60	3,60
	Молоко пастеризованное		120,00	120,00
	Вода		100,00	100,00
	Сахар		6,00	6,00
	Выход	200		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60,00	60,00
	Выход	60		
	Итого	573		
Обед	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Салат из моркови и яблок			
	Масло растительное		5,00	5,00
	Морковь		88,00	66,00
	Яблоки		34,00	30,00
	Выход	100		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Каша гречневая рассыпчатая			
	Гречка (крупя)		109,10	108,00
	Вода		159,12	159,12
	Масло сливочное		6,30	6,30
	Выход	180		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной			
	Морковь		22,50	17,00
	Масло растительное		6,00	6,00
	Мясо говядина I категория		27,50	23,33
	Томатная паста (пюре)		3,00	3,00
	Вода		270,00	270,00
	Сметана		12,00	12,00
	Лук репчатый		16,67	14,00
	Картофель		60,00	36,00
	Капуста белокочанная		75,00	60,00
	Выход	300		
	Компот из сухофруктов			
	Сухофрукты (компот)		20	19,4
	Сахар		10	9,9
	Вода		190	190
	Выход	200		
	Сосиски отварные			
	Сосиски мясные		90,00	89,10
	Выход	90		
	Итого	980		
Полдник	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Сахар		8,00	8,00
	Выход	200		
	Фрукт по сезону			
	Груша (киви)		166,50	150,00
Ужин	Чай сладкий с лимоном			
	Лимоны		10,00	9,00
	Чай черный		0,60	0,60
	Сахар		12,00	12,00
	Вода		188,00	188,00

	Выход	200		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60,00	60,00
	Выход	60		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Салат "Мозайка"			
	Огурцы разн. соленые		10,00	10,00
	Зеленый горошек консерв.		15,00	8,00
	Морковь		45,00	35,00
	Масло растительное		7,00	7,00
	Картофель		65,00	40,00
	Лук репчатый		14,30	12,00
	Выход	100		
	Говядина, тушенная с капустой			
	Лук репчатый		14,00	14,00
	Масло сливочное		12,45	12,45
	Капуста белокочанная		230,85	189,78
	Мука пшеничная		3,73	3,73
	Масло сливочное		8,09	8,09
	Морковь		6,63	4,98
	Мясо говядина 1 категория		103,29	84,31
	Томатная паста (пюре)		12,45	12,45
	Сахар		3,73	3,73
	Выход	280		
	Итого	690		
Второй ужин	Пряник			
	Пряники		50,00	50,00
	Выход	50		
	Кисломолочный напиток (кефир)			
	Кефир		185,40	180,00
	Выход	180		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 09	2883		

День 10_	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой			
	Сахар		2,22	2,22
	Масло сливочное		2,22	2,22
	Гречка (крупа)		16,95	16,67
	Вода		70,00	70,00
	Молоко пастеризованное		183,33	183,33
	Выход	250		
	Чай сладкий			
	Сахар		10,00	9,90
	Чай черный		0,54	0,54
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Бутерброд с маслом			
	Батон нарезной		100,00	100,00
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	113		
	Итого	563		
Обед	Салат из свеклы			
	Сахар		0,80	0,80
	Масло растительное		3,47	3,47
	Свекла столовая		95,00	76,00
	Выход	80		
	Суп картофельный со сметаной			
	Сметана		12,00	12,00
	Зелень, специи, приправа		3,00	3,00
	Лук репчатый		15,00	12,60
	Морковь		25,56	19,56
	Картофель		164,98	97,56
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Пюре картофельное			
	Молоко пастеризованное		32,00	32,00
	Масло сливочное		9,07	9,07
	Картофель		280,00	168,00
	Выход	200		
	Рыба, тушенная в томате с овощами			
	Томатная паста (пюре)		9,00	9,00
	Лук репчатый		16,70	14,00
	Сахар		2,40	2,40
	Масло растительное		6,00	6,00
	Рыба		91,13	87,80
	Морковь		33,33	25,00
	Вода		25,00	25,00
	Выход	140		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Компот из кураги			
	Вода		177,78	177,78
	Сахар		16,67	16,67
	Курага		20,00	20,00
	Выход	200		
	Итого	1030		
Полдник	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Фрукт по сезону			
	Бананы (апельсин)		250	250
	Выход	250		
	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00
	Сахар		8,00	8,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Выход	200		
Ужин	Итого	500		
	Салат из овощей			
	Помидоры (томаты) свежие		23,20	23,00
	Яйцо 1 категории		0,30	12,00
	Огурцы свежие		23,20	23,00
	Масло растительное		4,00	4,00
	Капуста белокочанная		51,20	41,00
	Выход	100		
	Плов из отварной птицы			

	Вода		160,83	160,83
	Лук репчатый		18,90	15,75
	Морковь		21,00	15,75
	Рис		65,98	65,98
	Куриное филе		154,79	141,05
	Масло растительное		12,25	12,25
	Выход	280		
	Чай сладкий			
	Сахар		10,00	9,90
	Чай черный		0,54	0,54
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Итого	690		
Второй ужин	Баранки			
	Сушки		50,00	50,00
	Выход	50		
	Ряженка			
	Ряженка		185,40	180,00
	Выход	180		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 10	3023		

День 11	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая			
	Молоко пастеризованное		147,50	147,50
	Масло сливочное		3,47	3,47
	Сахар		3,47	3,47
	Вода		72,50	72,50
	Рис		38,89	38,47
	Выход	250		
	Какао с молоком			
	Сахар		6,00	6,00
	Молоко пастеризованное		115,00	115,00
	Вода		95,00	95,00
	Какао (сухая смесь)		3,00	3,00
	Выход	200		
	Бутерброд с маслом и сыром			
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Батон нарезной		100,00	100,00
	Сыр 1 категории		27,00	25,00
	Выход	138		
	Итого	588		
Обед	Салат из помидоров, огурцов, капусты			
	Помидоры (томаты) свежие		23,53	20,00
	Лук репчатый		12,00	10,00
	Огурцы свежие		14,00	13,00
	Масло растительное		7,00	7,00
	Капуста белокочанная		50,00	50,00
	Выход	100		
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			
	Морковь		16,45	12,33
	Картофель		181,95	109,17
	Томатная паста (пюре)		2,67	2,67
	Масло растительное		2,67	2,67
	Рыба свеж. Минтай		66,78	59,17
	Вода		219,50	219,50
	Яйцо 1 категории		1,13	2,17
	Лук репчатый		25,33	21,17
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Рагу из овощей			
	Капуста белокочанная		47,69	38,15
	Картофель		100,15	60,09
	Морковь		42,60	31,95
	Лук репчатый		14,78	12,40
	Молоко пастеризованное		6,20	6,20
	Масло сливочное		1,19	1,19
	Вода		25,63	25,63
	Сметана		23,25	23,25
	Мука пшеничная		1,19	1,19
	Выход	155		
	Биточки из говядины			
	Молоко пастеризованное		25,00	25,00
	Хлеб пшеничный		19,00	19,00
	Мясо говядина 1 категория		105,88	93,75
	Масло сливочное		7,00	7,00
	Выход	100		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Чай			
	Сахар		12,60	12,60
	Вода		170,00	170,00
	Чай черный		0,54	0,54
	Выход	180		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Итого	945		
Полдник	Фрукт по сезону			
	Груша (киви)		150,00	150,00
	Выход	150		
	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Сахар		8,00	8,00
	Выход	200		
	Желе лимонное			
	Желатин		4,33	4,33
	Лимоны		20,80	8,67

	Вода		112,67	112,67
	Сахар		17,33	17,33
	Выход	130		
	Итого	480		
Ужин	Салат из отварной свеклы с чесноком			
	Масло растительное		5,00	5,00
	Чеснок		0,33	0,26
	Свекла столовая		116,67	93,33
	Выход	100		
	Жаркое по-домашнему со свиной			
	Масло сливочное		8,40	8,40
	Масло растительное		5,60	5,60
	Лук репчатый		14,67	11,76
	Морковь		31,50	25,20
	Картофель		271,99	190,40
	Томатная паста (пюре)		2,80	2,80
	Мясо свинина		180,01	126,00
	Вода		100,00	100,00
	Выход	280		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60,00	60,00
	Выход	60		
	Сок фруктовый			
	Сок		200,00	200,00
	Выход	200		
	Итого	690		
Второй ужин	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Кисель			
	Вода		180,00	180,00
	Кисель		12,96	12,96
	Сахар		7,74	7,74
	Выход	180		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День II	2943		

День 12_	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Омлет с зеленым горошком			
	Зеленый горошек консерв.		38,95	25,29
	Масло сливочное		2,38	2,38
	Молоко пастеризованное		63,29	63,29
	Яйцо 1 категории		101,29	101,29
	Выход	190		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		100	100
	Выход	100		
	Чай с молоком			
	Молоко пастеризованное		70,00	70,00
	Сахар		5,00	5,00
	Чай черный		1,00	1,00
	Вода		134,00	134,00
	Выход	200		
	Итого	490		
Обед	Винегрет овощной			
	Морковь		10,67	8,00
	Свекла столовая		16,00	12,00
	Картофель		34,44	20,67
	Огурцы разн. соленые		24,00	24,00
	Лук репчатый		14,27	12,00
	Масло растительное		3,60	3,60
	Выход	80		
	Суп крестьянский со сметаной			
	Сметана		12,00	12,00
	Вода		360,00	360,00
	Пшено		12,00	12,00
	Петрушка		3,00	2,22
	Лук репчатый		15,00	12,60
	Картофель		120,00	84,00
	Морковь		24,00	19,20
	Выход	300		
	Мясо куриное тушеное с картофелем по-домашнему			
	Морковь		45,50	36,40
	Лук репчатый		14,30	11,46
	Томатная паста (пюре)		5,91	5,91
	Картофель		200,56	140,40
	Куры (птица)		144,48	115,58
	Масло сливочное		4,06	4,06
	Выход	260		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60	60
	Выход	60		
	Компот из сухофруктов			
	Вода		190	190
	Сахар		10	9,9
	Сухофрукты (компот)		20	19,4
	Выход	200		
	Итого	950		
Полдник	Пирожки печеные из слобного теста с яблоками			
	Яблоки		46,80	41,20
	Дрожжи		1,48	1,48
	Масло сливочное		5,00	5,00
	Сахар		15,80	15,80
	Масло растительное		1,50	1,50
	Мука пшеничная		53,40	53,40
	Вода		12,40	12,40
	Яйцо 1 категории		7,38	7,10
	Выход	100		
	Сок фруктовый			
	Сок		200,00	200,00
	Выход	200		
	Итого	300		
Ужин	Салат из свежей капусты с растительным маслом			
	Капуста белокочанная		108,34	53,00
	Морковь		33,34	30,00
	Лук репчатый		13,35	10,00
	Масло растительное		5,67	5,67
	Сахар		3,35	3,35
	Выход	100		
	Картофель тушеный с мясом			
	Мясо говядина 1 категория		147,53	124,43

	Томатная паста (пюре)		8,93	8,93
	Картофель		272,13	163,28
	Лук репчатый		22,75	19,08
	Масло сливочное		8,93	8,93
	Выход	280		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		50,00	50,00
	Выход	50		
	Чай			
	Вода		170,00	170,00
	Чай черный		0,54	0,54
	Сахар		12,60	12,60
	Выход	180		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		60,00	60,00
	Выход	60		
	Итого	670		
Второй ужин	Кисломолочный напиток (кефир)			
	Кефир		185,40	180,00
	Выход	180		
	Фрукт по сезону			
	Груша (киви)		150,00	150,00
	Выход	150		
	Итого	330		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 12	2750		

День 13	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая			
	Масло сливочное		4,17	4,17
	Сахар		6,25	6,25
	Молоко пастеризованное		147,50	147,50
	Вода		72,50	72,50
	Геркулес (Крупа овсяная)		38,47	38,47
	Выход	250		
	Масло сливочное порционное			
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	13		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		100	100
	Выход	100		
	Кофейный напиток с молоком			
	Вода		100,00	100,00
	Кофейный напиток		3,60	3,60
	Сахар		6,00	6,00
	Молоко пастеризованное		120,00	120,00
	Выход	200		
	Итого	563		
Обед	Огурец соленый			
	Огурцы разн. соленые		70,00	70,00
	Выход	70		
	Борщ на мясном бульоне со сметаной			
	Свекла столовая		28,13	22,50
	Сахар		0,25	0,25
	Сметана		12,00	12,00
	Лук репчатый		8,38	6,72
	Морковь		18,75	15,00
	Капуста белокочанная		60,73	42,50
	Картофель		71,43	50,00
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Плов из отварной говядины			
	Морковь		39,75	29,15
	Рис		60,95	60,95
	Масло сливочное		10,60	10,60
	Мясо говядина 1 категория		104,34	88,44
	Лук репчатый		12,59	10,60
	Вода		141,28	141,28
	Выход	265		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
	Компот из изюма			
	Изюм		20,30	20,00
	Вода		202,00	202,00
	Сахар		7,00	7,00
	Выход	200		
	Итого	935		
Полдник	Сырники творожные, запеченные			
	Масло сливочное		4,80	4,80
	Яйцо 1 категории		16,00	16,00
	Сахар		6,40	6,40
	Мука пшеничная		28,80	28,80
	Масло растительное		3,20	3,20
	Творог		152,00	152,00
	Выход	160		
	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Сахар		8,00	8,00
	Выход	200		
	Итого	360		
Ужин	Салат из свежей капусты			
	Капуста белокочанная		108,34	53,00
	Морковь		33,34	30,00
	Масло растительное		5,67	5,67
	Выход	100		
	Рагу из птицы			
	Куры (птица)		114,60	104,29
	Лук репчатый		13,60	11,43
	Томатная паста (пюре)		8,57	8,57
	Масло растительное		12,50	12,50
	Мука пшеничная		1,43	1,43
	Картофель		195,24	117,14

	Морковь		32,39	24,29
	Вода		120,00	120,00
	Выход	250		
	Чай с сахаром			
	Чай черный		0,60	0,60
	Сахар		12,00	12,00
	Вода		188,00	188,00
	Выход	200		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
	Итого	650		
Второй ужин	Кисель			
	Вода		180,00	180,00
	Кисель		12,96	12,96
	Сахар		7,74	7,74
	Выход	180		
	Фрукт по сезону			
	Яблоки (мандарин)		170	170
	Выход	170		
	Итого	350		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 13	2868		

День 14	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные			
	Сыр 1 категории		26,25	24,50
	Масло сливочное		7,00	7,00
	Соль		0,88	0,88
	Макароны 1 кат (Вермишель)		69,13	69,13
	Выход	175		
	Чай с сахаром			
	Чай черный		0,60	0,60
	Вода		188,00	188,00
	Сахар		12,00	12,00
	Выход	200		
	Масло сливочное порционное			
	Масло сливочное		13,00	13,00
	Выход	13		
	Хлеб пшеничный			
	Хлеб пшеничный		100	100
	Выход	100		
	Итого	488		
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной			
	Масло растительное		3,60	3,60
	Сметана		12,00	12,00
	Зелень, специи, приправа		3,60	3,00
	Томатная паста (пюре)		3,60	3,60
	Лук репчатый		18,00	15,12
	Фасоль (зерно)		24,00	23,76
	Морковь		24,00	20,40
	Чеснок		0,24	0,19
	Картофель		72,00	52,80
	Вода		270,00	270,00
	Выход	300		
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")			
	Вода		8,40	8,40
	Молоко пастеризованное		36,00	36,00
	Масло сливочное		14,91	14,91
	Мука пшеничная		8,91	8,91
	Лук репчатый		30,00	25,20
	Рис		7,37	7,20
	Мясо говядина 1 категория		62,57	52,80
	Выход	120		
	Капуста тушеная			
	Морковь		24,00	19,20
	Капуста белокочанная		192,00	153,60
	Лук репчатый		25,60	21,44
	Масло сливочное		5,60	5,60
	Мука пшеничная		3,20	3,20
	Томатная паста (пюре)		3,20	3,20
	Масло растительное		3,20	3,20
	Вода		40,00	40,00
	Выход	160		
	Компот из сухофруктов			
	Сахар		10,00	9,90
	Сухофрукты (компот)		20,00	19,40
	Вода		190	190
	Выход	200		
	Хлеб ржаной			
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
	Итого	880		
Полдник	Фрукт по сезону			
	Яблоки (мандарин)		170	170
	Выход	170		
	Отвар шиповника			
	Вода		200,00	200,00
	Сахар		8,00	8,00
	Плоды шиповника сушеные		16,00	16,00
	Выход	200		
	Пряник			
	Пряники		50,00	50,00
	Выход	50		
	Итого	420		
Ужин	Салат из свеклы			
	Сахар		0,80	0,80
	Свекла столовая		95,00	76,00
	Масло растительное		3,47	3,47
	Выход	80		
	Сложный гарнир (рис с овощами)			

	Масло растительное		4,20	4,20
	Лук репчатый		26,25	22,05
	Морковь		59,06	44,76
	Масло сливочное		8,40	8,40
	Рис		59,06	58,41
	Выход	210		
Чай с сахаром				
	Чай черный		0,80	0,80
	Сахар		8,00	8,00
	Вода		200,00	200,00
	Выход	200		
Хлеб ржаной				
	Хлеб ржаной		100	100
	Выход	100		
Котлета из свинины и говядины				
	Масло растительное		3,30	3,30
	Мясо говядина I категория		55,00	36,30
	Лук репчатый		6,60	4,40
	Мясо свинина		60,50	40,70
	Хлеб пшеничный		16,50	16,50
	Вода		13,75	13,75
	Молоко пастеризованное		20,90	20,90
	Выход	110		
	Итого	700		
Второй ужин	Печенье			
	Печенье		50,00	50,00
	Выход	50		
	Кисломолочный напиток (кефир)			
	Кефир		185,40	180,00
	Выход	180		
	Итого	230		
	Соль			
	Соль		10,00	10,00
	Выход	10		
	Итого	10		
	ВСЕГО за День 14	2728		