**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ «Усть-Сосновская «ООШ**

**Трушина Е.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.**

**Перспективное меню**

**для учащихся 1-4 классов;**

**МБОУ « Усть-Сосновская**

**основная общеобразовательная школа»**

**ДЕНЬ-1. 1-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Сыр твёрдых  сортов  54-1з-2020 | 30 | Сыр твёрдых  сортов | 30 | 30 | 7.0 | 9.0 | 2.0 | 109.1 |
|  |  |
| Хлеб 1-с | 30 | Хлеб | 30 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Плов из отварной говядины  54-11м 2020 | 200 | Вода | 313 | 313 | 15.5 | 13.2 | 40.3 | 341.9 |
| Рис | 54 | 54 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 25 | 20 |
| Мясо говядина 1кт | 73.2 | 64.8 |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |
| Какао с молоком  54-7гн 2020 | 200 | Вода | 80 | 80 | 4.1 | 6.0 | 12.6 | 124.1 |
| Какао-порошок | 5 | 5 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
| **Итого:** | | |  |  | **32.4** | **35.1** | **89.2** | **797.4** |
| **ДЕНЬ-2. 1-ая неделя.** | | | | | | | | |
| Огурец свежий в нарезке  54-2з-2020 | 60 | Огурец (свежий) в  нарезке | 63.0 | 60.0 | 0.5 | ----- | 1.6 | 8.4 |
| Каша гречневая, рассыпчатая54-4г -2020 | 150 | Вода | 102 | 102 | 8.2 | 6.5 | 42.8 | 262.2 |
| Крупа гречневая | 69 | 69 |
| Масло сливочн. | 6.8 | 6.8 |
| Соль йодир | 0.5 | 0.5 |
| Гуляш из говядины  54-2м- 2020 | 80 | Вода | 107 | 107 | 13.8 | 11.2 | 3.3 | 169.6 |
| Масло сливочн. | 4.3 | 4.3 |
| Мука пшеничн. | 2.5 | 2.5 |
| Говядина 1кт. | 83.6 | 74.0 |
| Томат пюре | 7.3 | 7.3 |
| Лук репчатый | 11.6 | 9.3 |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Компот из смеси  сухофруктов54-7хн 2020 | 200 | Сухофрукты | 25 | 30.5 | 0.6 | ---- | 22.7 | 93.2 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Вода | 190 | 190 |
|  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  | **28.9** | **24.6** | **104.7** | **755.7** |

**ДЕНЬ-3. 1-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Фрукты | 200 | Фрукты свежие | 200 | 200 | 0.4 | ---- | 11.3 | 64.3 |
| Суп крестьянс-  кий  с крупой, сметаной  54-10с-2020 | 200 | Вода | 170 | 170 | 1.96 | 4.94 | 11.66 | 98.88 |
| Картофель | 27.2 | 25.0 |
| Крупа | 8 | 8 |
| Масло подсолн | 4 | 4 |
| Капуста белокачан | 30 | 24 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль йодир | 0.3 | 0.3 |
| Лист лавровый | 0.01 | 0.01 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Капуста тушёная с мясом  54-10м  2020 | 200 | Масло подсолн. | 0.5 | 0.5 | 22.3 | 19.4 | 4.4 | 321.0 |
| Масло сливочн. | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 1.6 | 1.6 |
| Мясо говядина | 120.6 | 106.7 |
| Томат пюре | 8 | 8 |
| Капуста белокачан. | 191 | 152.8 |
| Лук репчатый | 13.4 | 10.7 |
| Сахар песок | 4 | 4 |
| Морковь | 6.6 | 5.3 |
| Соль йодир. | 0.4 | 0.4 |
| Лист лавровый | 0.1 | 0.1 |
| Чай чёрный байховый с молоком,  сахаром  54-6гн-2020 | 200 | Чай чёрный байх | 1 | 1 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 |
| Вода | 150 | 150 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | |  | **26.96** | **32.64** | **70.26** | **759.38** |

**ДЕНЬ-4. 1-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Сыр твёрдых  сортов  54-1з-2020 | 15 | Сыр твёрдых  сортов | 15 | 15 | 7.0 | 9.0 | 2.0 | 109.1 |
| Масло сливочное порциями  54-19з-2020 | 10 | Масло сливочное (несолёное) порциями | 10 | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 |
| Рассольник Ленинградск  со сметаной  54-3с2020 | 200 | Вода | 150 | 150 | 2 | 4.9 | 15.3 | 113.3 |
| Картофель | 81.6 | 60.0 |
| Крупа рисовая | 4 | 4 |
| Масло подсолн. | 4 | 4 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Огурец солёный | 15 | 12 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
| Лист лавровый | 0.01 | 0.01 |
| Рагу из овощей  54-9г-2020 | 150 | Вода | 24.6 | 24.6 | 2.9 | 7.4 | 15.4 | 130.9 |
| Картофель | 65.3 | 48 |
| Масло подсолнечн | 4 | 4 |
| Масло сливочн | 1.1 | 1.1 |
| Мука пшеничн | 1.1 | 1.1 |
| Капуста белокачан | 37.5 | 30.0 |
| Лук репчатый | 15 | 12 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Сметана | 22.5 | 22.5 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Котлета п/ф  54-4м-2020 | 75 | Котлета п/ф | 75 | 75 | 14.1 | 11.9 | 6.2 | 188.0 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Соус сметанный  54-1соус -2020 | 100 | Мука пшеничн. | 2.5 | 2.5 | 1.5 | 8.4 | 3.4 | 95.2 |
| Масло сливочн. | 2.5 | 2.5 |
| Вода | 55 | 55 |
| Сметана | 50 | 50 |
| Соль йодир. | 0.03 | 0.03 |
| Кисель из  фруктов  (апельсин)  54-9хн-2020 | 200 | Апельсин | 74.6 | 50 | 0.4 | 0.1 | 14.4 | 60.1 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Крахмал картоф. | 6 | 6 |
| Кислота лимонная | 1 | 1 |
| Вода | 160 | 160 |
| **Итого:** | | |  |  | **33.8** | **56.9** | **91.1** | **993.8** |

**ДЕНЬ-5. 1-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Помидоры в  нарезке  54-3з 2020 | 60 | Помидоры в  нарезке | 60.0 | 60 | 0.3 | --- | 2.3 | 10.5 |
| Щи со свежей  капустой,  и сметаной  54-1с-2020 | 200 | Вода | 160 | 160 | 1.66 | 4.86 | 5.8 | 73.56 |
| Масло подсолнечн | 4 | 4 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Томат – пюре | 1.2 | 1.2 |
| Капуста белокачан. | 70 | 56 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
| Лист лавровый | 0.01 | 0.01 |
| Рис отварной  54-6г-2020 | 150 | Вода | 324 | 324 | 3.6 | 5.2 | 38 | 213.5 |
| Крупа рисовая | 54 | 54 |
| Масло сливочн. | 6.8 | 6.8 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Рыба запеченная в  сметанном  соусе  минтай  54-9р-2020 | 80 | Вода | 12 | 12 | 15.3 | 19.9 | 4.4 | 257.9 |
| Масло подсолн. | 7.1 | 7.1 |
| Масло сливочн. | 4.7 | 4.7 |
| Мука пшеничн. | 4.4 | 4.4 |
| Минтай (филе) | 93.6 | 82.8 |
| Сметана | 47 | 47 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
|  | Сыр Российский | 5.7 | 5.7 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  | **26.66** | **36.86** | **84.8** | **777.76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-6. 1-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Яйцо куриное  54-6о-2020 | 40 | Яйцо варёное | 1 | 40 | 4.8 | 4.1 | 0.3 | 56.6 |
| Сыр твёрдых  ортов  54-1з-2020 | 30 | Сыр твёрдых  сортов | 30 | 30 | 7.0 | 9.0 | 2.0 | 109.1 |
| Масло сливочное порциями  54-19з-2020 | 10 | Масло сливочное (несолёное) порциями | 10 | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 |
| Каша «Дружба»  54-16к-2020 | 200 | Вода | 70 | 70 | 4.9 | 6.9 | 24.6 | 179.9 |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |
| Крупа пшённая | 11 | 11 |
| масло сливочное | 5 | 5 |
| Молоко | 102 | 102 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль йодир | 0.1 | 0.1 |
| Фрукты | 200 | Фрукты | 200 | 200 | 0.4 | ---- | 11.3 | 64.3 |
| Чай чёрный байховый с молоком,  сахаром  54-6гн-2020 | 200 | Чай чёрный байх | 1 | 1 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 |
| Вода | 150 | 150 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| **Итого:** | | |  |  | **24.5** | **36.6** | **81.2** | **760.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-1. 2-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Сыр твёрдых  сортов  54-1з-2020 | 15 | Сыр твёрдых  сортов | 15 | 15 | 7.0 | 9.0 | 2.0 | 109.1 |
| Масло сливочное порциями  54-19з-2020 | 10 | Масло сливочное (несолёное) порциями | 10 | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 |
| Суп картофель- ный с  горохом.  54-8с-2020 | 200 | Картофель | 68 | 50 | 7.1 | 4.32 | 18.46 | 141.1 |
| Горох | 40 | 40 |
| Масло подсолнечн | 4 | 4 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Зелень | 2.5 | 2.0 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
| Лист лавровый | 0.01 | 0.01 |
| Бульон | 130 | 130 |
| Рис отварной  54-6г-2020 | 150 | Вода | 324 | 324 | 3.6 | 5.2 | 38 | 213.5 |
| Крупа рисовая | 54 | 54 |
| Масло сливочн. | 6.8 | 6.8 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Котлета п/фабрикат  54-4м-2020 | 75.0 | Котлета п/фабрикат | 75 | 75 | 14.1 | 11.9 | 6.2 | 188.0 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Компот из смородины с мёдом  54-2хн-2020 | 200 | Смородина чёрная | 44 | 44 | 0.5 | ---- | 11.1 | 46.1 |
| Вода | 162 | 162 |
| Мёд | 12 | 12 |
| Кислота лимонная | 0.2 | 0.2 |
| **Итого:** | | |  |  | **38.2** | **45.62** | **110.16** | **995.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-2. 2-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Огурец свежий в нарезке  54-2з-2020 | 60 | Огурец (свежий) в  нарезке | 63.0 | 60.0 | 0.5 | ----- | 1.6 | 8.4 |
| Борщ с  капустой,  картофелем и сметаной  54-2с-2020 | 250 | Вода | 160 | 160 | 1.7 | 4.9 | 10.4 | 92.94 |
| Кислота лимонная |  |  |
| Картофель | 27.2 | 20.0 |
| Масло подсолнечн | 5 | 5 |
| Томат-пюре | 7.5 | 7.5 |
| Капуста белокачан. | 25 | 20 |
| Лук репчатый | 12.5 | 10 |
| Морковь | 12.5 | 10 |
| Зелень | 0.4 | 0.4 |
| Свекла | 50 | 40 |
| Сахар песок | 2 | 2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Сольйодир. | 0.3 | 0.3 |
| Лист лавровый | 0.01 | 0.01 |
| Каша гречневая, рассыпчатая54-4г -2020 | 150 | Вода | 102 | 102 | 8.2 | 6.5 | 42.8 | 262.2 |
| Крупа гречневая | 69 | 69 |
| Масло сливочн. | 6.8 | 6.8 |
| Соль йодир | 0.5 | 0.5 |
| Гуляш из говядины  54-2м- 2020 | 80 | Вода | 107 | 107 | 13.8 | 11.2 | 3.3 | 169.6 |
| Масло сливочн. | 4.3 | 4.3 |
| Мука пшеничн. | 2.5 | 2.5 |
| Говядина 1кт. | 83.6 | 74.0 |
| Томат пюре | 7.3 | 7.3 |
| Лук репчатый | 11.6 | 9.3 |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Компот из кураги  54-5хн-2020 | 200 | Курага | 25 | 37 | 1.8 | ---- | 28.6 | 121.4 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
| Вода | 202 | 202 |
| **Итого:** | | |  |  | **31.8** | **29.5** | **121.0** | **876.84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-3. 2-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Помидоры в  нарезке  54-3з 2020 | 60 | Помидоры в  нарезке | 60.0 | 60 | 0.3 | --- | 2.3 | 10.5 |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками  54-5с-2020 | 200 | Вода | 140 | 140 | 8.74 | 3.36 | 16.5 | 131.4 |
| Картофель | 108.8 | 80 |
| Лук репчатый | 12.5 | 10 |
| Морковь | 12.5 | 10 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
| Лист лавровый | 0.01 | 0.01 |
| Фарш говяжий | 25.76 | 22.8 |
| Вода | 2 | 2 |
| Яйцо куриное | 1.76 | 1.6 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Картофельно пюре  54-11г-2020 | 150 | Картофель | 171.4 | 126 | 3.0 | 5.7 | 23.7 | 158.0 |
| Масло сливочн. | 6.8 | 6.8 |
| Молоко | 24 | 24 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)  54-11р-2020 | 70 | Вода | 17.5 | 17.5 | 9.7 | 5.1 | 4.5 | 102.6 |
| Масло подсолнечн | 5.3 | 5.3 |
| Томат-пюре | 6.3 | 6.3 |
| Лук репчатый | 12.2 | 9.8 |
| Морковь | 21.9 | 17.5 |
| Петрушка (корень) | 3.5 | 2.8 |
| Минтай (филе) | 68.8 | 60.9 |
| Сахар песок | 1.8 | 1.8 |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Компот из  изюма  54-6хн | 200 | Изюм | 20 | 32 | 0.5 | ---- | 27 | 110.2 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
| Кислота лимонная | 1 | 1 |
| Вода | 203 | 203 |
| **Итого:** | | |  |  | **28.04** | **21.06** | **108.3** | **735.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-4. 2-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Огурец свежий в нарезке  54-2з-2020 | 60 | Огурец (свежий) в  нарезке | 63.0 | 60.0 | 0.5 | ----- | 1.6 | 8.4 |
| Рассольник Ленинградск  со сметаной  54-3з2020 | 200 | Вода | 150 | 150 | 2 | 4.9 | 15.3 | 113.3 |
| Картофель | 81.6 | 60.0 |
| Крупа рисовая | 4 | 4 |
| Масло подсолн. | 4 | 4 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Огурец солёный | 15 | 12 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
| Лист лавровый | 0.01 | 0.01 |
| Плов из отварной говядины  54-11м 2020 | 200 | Вода | 313 | 313 | 15.5 | 13.2 | 40.3 | 341.9 |
| Рис | 54 | 54 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 25 | 20 |
| Мясо говядина 1кт | 73.2 | 64.8 |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Кофейный напиток с  молоком  54-9гн-2020 | 200 | Кофейный напиток | 5 | 5 | 3.8 | 3.5 | 11.1 | 90.8 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
| Вода | 120 | 120 |
| **Итого:** | | |  |  | **27.6** | **28.5** | **102.6** | **776.7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-5. 2-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
|  | 200 | Фрукты свежие |  |  |  |  |  |  |
| Суп с рыбными  консервами  54-12с-2020 | 250 | Вода | 160 | 160 | 9.9 | 4.87 | 17.95 | 155.15 |
| Картофель | 95.2 | 70 |
| Крупа рисовая | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3.75 | 3.75 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Зелень | 0.01 | 0.01 |
| Консерва(рыбная) | 45.2 | 40 |
| Соль йодир. | 0.4 | 0.4 |
| Лист лавровый | 0.05 | 0.05 |
| Рагу из овощей  54-9г-2020 | 150 | Вода | 24.6 | 24.6 | 2.9 | 7.4 | 15.4 | 130.9 |
| Картофель | 65.3 | 48 |
| Масло подсолнечн | 4 | 4 |
| Масло сливочн | 1.1 | 1.1 |
| Мука пшеничн | 1.1 | 1.1 |
| Капуста белокачан | 37.5 | 30.0 |
| Лук репчатый | 15 | 12 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Сметана | 22.5 | 22.5 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Сарделька | 100 | Сарделька | 100 | 100 |  |  |  |  |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Какао с молоком  54-7гн 2020 | 200 | Вода | 80 | 80 | 4.1 | 6.0 | 12.6 | 124.1 |
| Какао-порошок | 5 | 5 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
| **Итого:** | | |  |  | **22.7** | **25.17** | **80.25** | **632.45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-6. 2-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Яйцо куриное  54-6о-2020 | 40 | Яйцо варёное | 1 | 40 | 4.8 | 4.1 | 0.3 | 56.6 |
| Сыр твёрдых  ортов  54-1з-2020 | 30 | Сыр твёрдых  сортов | 30 | 30 | 7.0 | 9.0 | 2.0 | 109.1 |
| Масло сливочное порциями  54-19з-2020 | 10 | Масло сливочное (несолёное) порциями | 10 | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 |
| Каша «Дружба»  54-16к-2020 | 200 | Вода | 70 | 70 | 4.9 | 6.9 | 24.6 | 179.9 |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |
| Крупа пшённая | 11 | 11 |
| масло сливочное | 5 | 5 |
| Молоко | 102 | 102 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль йодир | 0.1 | 0.1 |
| Чай чёрный байховый с молоком,  сахаром  54-6гн-2020 | 200 | Чай чёрный байх | 1 | 1 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 |
| Вода | 150 | 150 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
|  |  |  |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200 | Фрукты | 200 | 200 | 0.4 | --- | 11.3 | 64.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ-6. 2-ая неделя.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Яйцо куриное  54-6о-2020 | 40 | Яйцо варёное | 1 | 40 | 4.8 | 4.1 | 0.3 | 56.6 |
| Сыр твёрдых  ортов  54-1з-2020 | 30 | Сыр твёрдых  сортов | 30 | 30 | 7.0 | 9.0 | 2.0 | 109.1 |
| Масло сливочное порциями  54-19з-2020 | 10 | Масло сливочное (несолёное) порциями | 10 | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 |
| Каша «Дружба»  54-16к-2020 | 200 | Вода | 70 | 70 | 4.9 | 6.9 | 24.6 | 179.9 |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |
| Крупа пшённая | 11 | 11 |
| масло сливочное | 5 | 5 |
| Молоко | 102 | 102 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль йодир | 0.1 | 0.1 |
| Чай чёрный байховый с молоком,  сахаром  54-6гн-2020 | 200 | Чай чёрный байх | 1 | 1 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 |
| Вода | 150 | 150 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Сахар песок | 7 | 7 |
|  |  |  |
| Хлеб 1с | 30 | Хлеб | 30.0 | 30 | 5.8 | 6.9 | 34.3 | 222.3 |
| Фрукты | 200 | Фрукты | 200 | 200 | 0.4 | --- | 11.3 | 64.3 |
| **Итого:** | | |  |  | **24.5** | **36.6** | **81.2** | **760.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |