



*Составлено
вед. пищевода
Каримова Д.В. Д.В.*

Директор ОСШПА №7
Бекдосынова Х.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	№ калькул.
САЛАТ				
<i>Из свежей капусты</i>			100	79
Капуста свежая	0,085	0,068		
Лук репчатый	0,013	0,010		
Морковь	0,013	0,010		
Уксус 3%	0,010	0,010		
Сахар	0,005	0,005		
Масло растительное	0,005	0,005		
<i>Из свеклы с изюмом</i>			100	87
свекла	0,102	0,08		
Изюм	0,010	0,012		
масло растительное	0,006	0,006		
сахар	0,004	0,004		
соль	0,001	0,001		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Лепеша по-домашнему</i>			250	187
мука пшеничная	0,175	0,175		
яйцо	0,050	11/4штг		
Морковь	0,012	0,010		
Петрушка	0,001	0,001		
Лук репчатый	0,012	0,010		
соль	0,003	0,003		
Масло растительное	0,005	0,005		
Бульон или вода	0,240	0,240		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Плов из птицы</i>			200	645
Мясо птицы	0,107	0,073		
Крупа рисовая	0,04	0,04		
Масло растительное	0,016	0,016		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Морковь	0,04	0,03		
Соль	0,003	0,003		
перец	0,0001	0,0001		
<i>Котлета из говядины</i>			50/50	608
Говядина	0,050	0,037		
Хлеб пшеничный	0,009	0,009		
Вода	0,012	0,012		

Сухари	0,005	0,005		
Масло растительное	0,003	0,003		
Каша молочная ячневая			200/5	390
Каша ячневая	0,031	0,031		
Молоко	0,100	0,100		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
сахар	0,015	0,010		
вода	0,100	0,100		
ГАРНИРЫ				
Гороховое пюре			150	409
Горох	0,073	0,073		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
Каша пшеничная			150	688
Крупа пшеничная	0,037	0,037		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,003	0,003		
НАПИТКИ				
Компот из с/фруктов			200	868
С/фрукты	0,020	0,020		
Сахар	0,020	0,020		
Вода	0,200	0,200		
Лимонная кислота	0,001	0,001		
Сок апельсиновый			200	
Чай с молоком			200	945
Чай пакетированный	1шт.	1шт.		
Сахар	0,015	0,015		
Молоко	0,050	0,050		
Вода	0,150	0,150		
Чай с витамином С			200	943
Чай пакетированный	1шт.	1шт.		
Вода	0,200	0,200		
Сахар	0,015	0,015		
Лимон	0,007	0,007		
Кефир			200	
Молоко			200	
Яблоко			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
Сосиска в тесте			80	200
Мука	0,033	0,033		
Сахар	0,007	0,007		
Масло растительное	0,008	0,008		
Соль	0,002	0,002		
Дрожжи	0,0008	0,0008		
сосиска	1шт.	1шт.		
Вода	0,020	0,020		
Яйцо	0,001	0,001		

<i>Булочка домашняя</i>			75	109
Мука	0,052	0,052		
Сахар	0,010	0,010		
Мargarин	0,015	0,015		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,040	0,040		
Яйцо	0,002	1/20шт		
<i>Пирожок с картошкой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,0014	0,0014		
Вода	0,022	0,022		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш картофельный	0,025	0,025		
<i>Кекс домашний</i>			75	84
Мука	0,028	0,028		
Сахар	0,010	0,010		
Масло сливочное	0,010	0,010		
Яйцо	0,002	1/20		
кефир	0,010	0,010		
Соль	0,001	0,001		
Сахарная пудра	0,0008	0,0008		
Разрыхлитель	0,0001	0,0001		

2 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>	<i>Выход</i>	<i>№ калькул.</i>
САЛАТ				
<i>Из свежей моркови</i>			100	92
Морковь	0,081	0,065		
Яблоки свежие	0,023	0,20		
Сметана	0,015	0,015		
Сахар	0,002	0,002		
<i>Из соленых огурцов</i>			100	56
Огурцы соленые	0,101	0,081		
Лук репчатый	0,018	0,015		
Масло растительное	0,005	0,005		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Суп гороховый</i>			250	206
Горох	0,020	0,020		
Картофель свежий	0,083	0,062		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Морковь	0,012,5	0,010		
Масло растительное	0,005	0,005		

109

Соль	0,001	0,001		
Зелень свежая	0,002	0,002		
Лавровый лист	0,001	0,001		
Вода	0,162	0,162		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Тефтели из птицы</i>			60/50	668
Фарш куриный	0,052	0,038		
Рис	0,005	0,005		
вода	0,006	0,006		
Лук репчатый	0,021	0,018		
Масло растительное	0,003	0,003		
<i>Котлеты рыбные</i>			75/50	516
Рыба	0,100	0,048		
лук репчатый	0,012	0,010		
хлеб	0,018	0,018		
вода	0,010	0,010		
мука	0,006	0,006		
Масло растительное	0,005	0,005		
<i>Каша молочная (Артек)</i>			200/5	390
Крупа (Артек)	0,040	0,040		
Молоко	0,100	0,100		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
вода	0,100	0,100		
сахар	0,010	0,010		
ГАРНИРЫ				
<i>Каша пшеница</i>			150	679
Крупа пшеница	0,037	0,037		
Масло растительное	0,003	0,003		
вода	0,120	0,120		
Соль	0,001	0,001		
<i>Макаронь отварные</i>			150	688
Макаронь	0,052	0,052		
Маргарин	0,007	0,007		
Соль	0,002	0,002		
НАПИТКИ				
<i>Кофе</i>			200	950/1
Кофе пакет	1шт.	1шт.		
вода	0,200	0,200		
<i>Компот из св. яблок с вит.С</i>			200	859
Яблоки свежие	0,045	0,040		
Сахар	0,016	0,016		
Вода	0,200	0,200		
Лимонная кислота	0,0002	0,0002		
<i>Сок мультивитамин</i>			200	
<i>Ряженка</i>			200	
<i>Молоко</i>			200	

<i>Яблоко</i>			<i>шт.</i>	
ВЫПЕЧКА				
<i>Булочка с корицей</i>			50	110
Мука	0,032	0,032		
Сахар	0,006	0,006		
Масло растительное	0,006	0,006		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,026	0,026		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Корица	0,0001	0,001		
<i>Ватрушка с повидлом</i>			80	1058
Мука	0,032	0,032		
Масло сливочное	0,020	0,020		
Молоко	0,014	0,014		
Яйцо	0,04	0,04		
Дрожжи	0,014	0,014		
Соль	0,0005	0,0005		
Повидло	0,017	0,017		
Сахар	0,006	0,006		
Сахарная пудра	0,0001	0,0001		
<i>Пирожок с капустой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,0034	0,0034		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,0008	0,0008		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,023	0,0023		
Яйцо	0,002	1/20шт.		
Фарш	0,025	0,025		
<i>Самса</i>			100	1052
Мука	0,063	0,063		
Сахар	0,004	0,004		
Масло растительное	0,002	0,002		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,030	0,030		
Яйцо	0,002	1/20шт.		
Фарш	0,040	0,040		

3 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>	<i>Выход</i>	<i>№ калькул.</i>
САЛАТ				
<i>Из редьки с маслом</i>			100	88
Редька	0,121	0,08		
Лук репчатый	0,012	0,010		
или лук зеленый	0,013	0,010		

209

Масло растительное	0,007	0,007		
<i>Из свежих огурцов</i>			100	25
Огурцы	0,101	0,081		
Лук репчатый/зеленый	0,012	0,010		
Масло растительное	0,010	0,010		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Свекольник</i>			250	204
Свекла	0,050	0,040		
Картофель	0,050	0,040		
Морковь	0,013	0,010		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Масло растительное	0,003	0,003		
Яйцо	0,005	0,005		
Вода	0,188	0,188		
уксус 3 %	0,004	0,004		
Сахар	0,025	0,025		
Соль	0,002	0,002		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Шницель из курицы</i>			50/50	668
Фарш куриный	0,050	0,037		
Хлеб пшеничный	0,009	0,009		
вода	0,012	0,012		
Сухари	0,005	0,005		
Масло растительное	0,003	0,003		
<i>Голубцы</i>			100/50	636
Капуста свежая	0,082	0,065/0,060		
Говядина	0,055	0,041		
Крупа рисовая	0,006	0,015		
Лук репчатый	0,011	0,009		
Масло растительное	0,003	0,003		
<i>Каша молочная манная</i>			200/5	390
Крупа манная	0,03	0,03		
Вода	0,100	0,100		
Молоко	0,100	0,100		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
сахар	0,010	0,010		
ГАРНИРЫ				
<i>Рис припущенный</i>			150	683
Рис	0,054	0,054		
Масло растительное	0,007	0,007		
Соль	0,001	0,001		
<i>Спагетти отварные</i>			150	688
Спагетти	0,052	0,052		
Маргарин	0,005	0,005		
Соль	0,003	0,003		
НАПИТКИ				

204

<i>Сок абрикосовый</i>			200	
<i>Компот из вишни + витамин С</i>			200	868
Вишня замороженная	0,045	0,040		
Сахар	0,024	0,024		
Вода	0,200	0,200		
Лимонная кислота	0,0002	0,0002		
<i>Йогурт питьевой</i>			200	
<i>Чай с медом</i>			200	945
Чай пакетированный	1шт	1шт		
мед	0,020	0,020		
Вода	0,200	0,200		
<i>Яблоко</i>			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
<i>Булочка с повидлом</i>			75	110
Мука	0,052	0,052		
Сахар	0,010	0,010		
Маргарин	0,015	0,015		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,040	0,040		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Повидло	0,010	0,010		
<i>Пирожок с картошкой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,0014	0,0014		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,0015	0,0015		
Вода	0,260	0,260		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш	0,025	0,025		
<i>Кекс чайный</i>			75	84
Мука	0,24	0,24		
Сахар	0,018	0,018		
Масло сливочное	0,018	0,018		
Яйцо	0,013	1/3шт		
Изюм	0,008	0,008		
Соль	0,005	0,005		
Сахарная пудра	0,0008	0,0008		
Разрыхлитель	0,001	0,001		
<i>Пицца</i>			100	1052
Мука	0,063	0,063		
Сахар	0,004	0,004		
Масло растительное	0,002	0,002		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,025	0,025		
Яйцо	0,002	1/20шт		

2007

Начинка	0,040	0,040		
---------	-------	-------	--	--

4 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>	<i>Выход</i>	<i>№ калькул.</i>
САЛАТ				
<i>Из свежей капусты</i>			100	79
капуста свежая	0,085	0,068		
Клюква свежая	0,011	0,010		
Лук зеленый	0,013	0,010		
Морковь	0,013	0,010		
Уксус 3%	0,010	0,010		
Сахар	0,005	0,005		
Масло растительное	0,005	0,005		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Суп рыбный</i>			250	217
Консерва рыбная	0,018	0,15		
Крупа	0,010	0,010		
Картофель свежий	0,067	0,050		
Морковь	0,013	0,010		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Масло растительное	0,003	0,003		
Вода	0,200	0,200		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Вареники с картошкой</i>			200/5	595
Тесто для вареников	0,082	0,082		
Фарш картофельный	0,103	0,103		
Вода	0,200	0,200		
Масло сливочное	0,010	0,010		
<i>Рыба запеченная</i>			100	502
Рыба	0,123	0,063		
Морковь	0,030	0,024		
Лук	0,024	0,020		
Соус №789	0,050	0,050		
Сыр	0,003	0,003		
Масло растительное	0,006	0,006		
<i>Каша молочная рисовая</i>			200/5	390
Рис	0,03	0,03		
вода	0,100	0,100		
Молоко	0,100	0,100		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
<i>Каша перловая</i>			150	683
Крупа перловая	0,050	0,050		

209

Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
Картофельное пюре			150	694
Картофель	0,171	0,127		
Масло сливочное	0,005	0,005		
молоко	0,023	0,023		
Соль	0,001	0,001		
НАПИТКИ				
Компот из с/фруктов			200	868
С/фрукты	0,020	0,030		
Сахар	0,020	0,020		
Вода	0,200	0,200		
Лимонная кислота	0,0002	0,0002		
Сок яблочный			200	
Бифидок фруктовый			200	
Чай с молоком			200	945
Чай пакетированный	1шт	1шт		
Сахар	0,015	0,015		
Молоко	0,050	0,050		
Вода	0,150	0,150		
Кефир			200	
Яблоко			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
Булочка ярославская			50	110
Мука	0,032	0,032		
Сахар	0,006	0,006		
Масло растительное	0,006	0,006		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,026	0,026		
Яйцо	0,002	1 1 штука		
Плетенка с яблоком			75	
Пирожок с капустой			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,0008	0,0008		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,023	0,023		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш	0,025	0,25		
Сосиска в тесте			80	200
Мука	0,033	0,033		
Сахар	0,007	0,007		
Масло растительное	0,008	0,008		
Соль	0,002	0,002		
Дрожжи	0,0008	0,0008		

сосиска	1шт.	1шт.		
Вода	0,020	0,020		
Яйцо	0,001	0,001		

5 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	№ калькул.
САЛАТ				
<i>Из свеклы маринованной</i>			100	85
свекла	0,128	0,100		
соль	0,001	0,001		
Уксус3 %	0,0035	0,0035		
Сахар	0,0015	0,0015		
<i>Картофельный</i>			100	25
Картофель	0,116	0,084		
Лук репчатый	0,020	0,017		
Морковь	0,014	0,010		
Масло растительное	0,015	0,015		
Огурец соленый	0,031	0,025		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Щи из свежей капусты</i>			250/5	187
Капуста свежая	0,075	0,060		
Картофель	0,077	0,060		
Морковь	0,013	0,010		
Петрушка	0,003	0,003		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Томатное пюре	0,005	0,005		
Масло растительное	0,005	0,005		
Бульон или вода	0,188	0,188		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Плов из птицы</i>			200	643/641
курица	0,107	0,073		
Крупа рисовая	0,04	0,04		
Масло растительное	0,016	0,016		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Морковь	0,04	0,03		
Соль	0,003	0,003		
перец	0,0001	0,0001		
<i>Манты из говядины</i>			60/3	1037
Мука пшеничная	0,030	0,030		
Вода	0,012	0,012		
Говядина	0,08	0,057		
соль	0,001	0,001		
Лук репчатый	0,031	0,026		
Перец	0,0001	0,0001		
Вода	0,008	0,008		

Масло растительное	0,002	0,002		
Каши молочная пшеничная			200/5	390
Крупа пшеничная	0,04	0,04		
Молоко	0,100	0,100		
Вода	0,100	0,100		
Соль	0,002	0,002		
Масло сливочное	0,005	0,005		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
Каши ячневая			150	679
Крупа ячневая	0,034	0,034		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
Каши гречневая рассыпчатая			150	688
Гречка	0,070	0,070		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
НАПИТКИ				
Кисель абрикосовый			200	883
Кисель-концентрат	0,024	0,024		
Сахар	0,010	0,010		
Лимонная кислота	0,0002	0,0002		
Вода	0,200	0,200		
Какао с молоком			200	642
Какао	0,050	0,050		
Сахар	0,015	0,015		
Молоко	0,050	0,050		
Вода	0,110	0,110		
Чай с сахаром			200	945
Чай пакетированный	1шт	1шт		
Сахар	0,015	0,015		
Вода	0,200	0,200		
Молоко			200	
Яблоко			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
Булочка с посыпкой			75	110
Мука пшеничная	0,058	0,058		
Сахар	0,010	0,010		
Маргарин	0,015	0,015		
соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,035	0,035		
мука	0,008	0,008		
Маргарин	0,003	0,003		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Плюшка фигурная			75	112
Мука пшеничная	0,064	0,064		
Сахар	0,010	0,010		

Маргарин	0,015	0,015		
соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,040	0,040		
Яйцо	0,002	1/20штг		
<i>Сосиска в тесте</i>			80	200
Мука	0,033	0,033		
Сахар	0,007	0,007		
Масло растительное	0,008	0,008		
Соль	0,002	0,002		
Дрожжи	0,0008	0,0008		
сосиска	1штг.	1штг.		
Вода	0,020	0,020		
Яйцо	0,001	0,001		
<i>Пирожок с картошкой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,0014	0,0014		
Вода	0,022	0,022		
Яйцо	0,002	1/20штг		
Фарш картофельный	0,025	0,025		

6 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>	<i>Выход</i>	<i>№ калькул.</i>
САЛАТ				
<i>Из свеклы маринованной</i>			100	85
свекла	0,128	0,100		
соль	0,001	0,001		
Уксус3 %	0,0035	0,0035		
Сахар	0,0015	0,0015		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				

<i>Суп картофельный с клецками</i>			250	213
Картофель свежий	0,093	0,075		
Вода или бульон	0,188	0,188		
Морковь	0,013	0,010		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Масло растительное	0,003	0,003		
Клецки: мука пшен.	0,035	0,035		
Яйцо	0,008	1/5штг		
вода	0,050	0,050		
соль	0,003	0,003		
Перец черн. Молот.	0,0001	0,0001		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				

Котлеты из птицы			50/50	608
Фарш куриный	0,057	0,038		
Хлеб пшеничный	0,009	0,009		
вода	0,012	0,012		
Сухари	0,005	0,005		
Масло растительное	0,003	0,003		
Каша молочная геркулесовая			200/5	390
Геркулес	0,03	0,03		
Молоко	0,175	0,175		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,004	0,004		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
Макаронь отварные			150	302
Макаронь	0,052	0,052		
Масло растительное	0,005	0,005		
соль	0,001	0,001		
НАПИТКИ				
Кофе пакетир.			200	
Компот из с/фруктов+вит С			200	868
С/фрукты	0,02	0,02		
Сахар	0,02	0,02		
Лимонная кислота	0,0001	0,0001		
Вода	0,200	0,200		
Сок яблочный			200	
Чай черный с сахаром			200	943
Чай пакетированный	1шт.	1шт.		
Вода	0,200	0,200		
Сахар	0,015	0,015		
Молоко			200	
Яблоко			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
Самса			100	1052
Мука	0,063	0,063		
Сахар	0,004	0,004		
Масло растительное	0,002	0,002		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,030	0,030		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш	0,040	0,040		
Пирожки с капустой			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,0008	0,0008		

Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,023	0,023		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш	0,025	0,25		
Кекс чайный			75	84
Мука	0,24	0,24		
Сахар	0,018	0,018		
Масло сливочное	0,018	0,018		
Яйцо	0,013	1/3шт		
Изюм	0,008	0,008		
Соль	0,005	0,005		
Сахарная пудра	0,0008	0,0008		
Разрыхлитель	0,001	0,001		
Булочка с корицей			50	110
Мука	0,032	0,032		
Сахар	0,006	0,006		
Масло растительное	0,006	0,006		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,026	0,026		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Корица	0,0001	0,001		

7 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	№ калькул.
САЛАТ				
Из свежей капусты			100	79
Капуста свежая	0,085	0,068		
Клюква свежая	0,011	0,010		
Лук репчатый	0,013	0,010		
Морковь	0,013	0,010		
Уксус 3%	0,010	0,010		
Сахар	0,005	0,005		
Масло растительное	0,005	0,005		
Из редьки / редиска с маслом			100	88
Редька / редиска	0,121	0,080		
Лук репчатый	0,012	0,010		
или лук зеленый	0,013	0,010		
Масло растительное	0,007	0,007		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
Суп гороховый			250	206
Горох	0,020	0,020		
Картофель свежий	0,083	0,062		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Морковь	0,012,5	0,010		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		

Зелень свежая	0,002	0,002		
Лавровый лист	0,001	0,001		
Бульон или вода	0,162	0,162		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Тефтели из говядины</i>			60/50	668
Фарш из говядины	0,052	0,038		
Рис	0,005	0,005		
Лук репчатый	0,021	0,018		
вода	0,005	0,005		
Масло растительное	0,003	0,003		
<i>Пельмени мясные</i>			200/5	595
Тесто для пельменей	0,083	0,083		
Говядина	0,108	0,080		
Лук репчатый	0,011	0,009		
Вода	0,110	0,110		
<i>Каша молочная манная</i>			200/5	390
Манка	0,03	0,03		
Молоко	0,100	0,100		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
сахар	0,015	0,015		
Вода	0,100	0,100		

ГАРНИРЫ				
<i>Каша пшеничная</i>			150	679
Пшеничная крупа	0,057	0,057		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
<i>Рис припущенный</i>			150	688
Рис	0,054	0,054		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
НАПИТКИ				
<i>Чай черный с сахаром</i>			200	945
чай пакетированный	1шт.	1шт		
Сахар	0,015	0,015		
Вода	0,200	0,200		
<i>Кисель смородиновый</i>			200	868
Кисель концентрат	0,024	0,024		
Сахар	0,01	0,01		
Вода	0,200	0,200		
Лимонная кислота	0,0002	0,0002		
<i>Сок абрикосовый</i>			200	
<i>Кефир</i>			200	
<i>Молоко</i>			200	
<i>Яблоко</i>			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
<i>Сосиска в тесте</i>			80	200

22/9

Мука	0,033	0,033		
Сахар	0,007	0,007		
Масло растительное	0,008	0,008		
Соль	0,002	0,002		
Дрожжи	0,0008	0,0008		
сосиска	1 шт.	1 шт.		
Вода	0,020	0,020		
Яйцо	0,001	0,001		
<i>Булочка с посыпкой</i>			75	110
Мука пшеничная	0,058	0,058		
Сахар	0,010	0,010		
Маргарин	0,015	0,015		
соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,035	0,035		
мука	0,008	0,008		
Маргарин	0,003	0,003		
Яйцо	0,002	1/20шт		
<i>Булочка домашняя</i>			75	109
Мука	0,052	0,052		
Сахар	0,010	0,010		
Маргарин	0,015	0,015		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,040	0,040		
Яйцо	0,002	1/20шт		
<i>Пирожок с картошкой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,0014	0,0014		
Вода	0,022	0,022		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш картофельный	0,025	0,025		

8 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	№ калькул.
САЛАТ				
<i>Из морковис яблоками</i>			100	92
Морковь	0,081	0,065		
Яблоки свежие	0,023	0,20		
Сметана	0,015	0,015		
Сахар	0,002	0,002		
<i>Из свеклы</i>			100	25
Свекла	0,091	0,071		

109

Сыр	0,017	0,015		
Чеснок	0,004	0,002		
Масло растительное	0,015	0,015		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Рассольник</i>			<i>250/5</i>	<i>218</i>
Картофель	0,100	0,075		
Морковь	0,012	0,010		
Лук репчатый	0,006	0,005		
Крупа перловая	0,008	0,008		
Огурец соленый	0,017	0,015		
Соль	0,001	0,001		
вода или бульон	0,175	0,175		
Томатное пюре	0,008	0,008		
Масло растительное	0,003	0,003		
Сметана	0,005	0,005		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Голубцы</i>			<i>100/50</i>	<i>636</i>
Капуста свежая	0,082	0,065/0,060		
Говядина	0,055	0,041		
Крупа рисовая	0,006	0,030*		
Лук репчатый	0,011	0,009		
Масло растительное	0,003	0,003		
Соус №798		0,050		
<i>Шницель из говядины</i>			<i>50/50</i>	<i>608</i>
Говядина	0,050	0,037		
Хлеб пшеничный	0,009	0,009		
Молоки или вода	0,012	0,012		
Сухари	0,005	0,005		
Масло растительное	0,003	0,003		
<i>Каша молочная кукурузная</i>			<i>200/5</i>	<i>390</i>
Крупа кукурузная	0,040	0,04		
Молоко	0,100	0,100		
Вода	0,100	0,100		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
<i>Картофельное пюре</i>			<i>150</i>	<i>694</i>
Картофель	0,171	0,127		
Молоко	0,023	0,023		
Масло сливочное	0,05	0,05		
Соль	0,001	0,001		
<i>Спагетти отварные</i>			<i>150</i>	<i>694</i>
Спагетти	0,052	0,052		
Маргарин	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
НАПИТКИ				

109

<i>Сок абрикосовый</i>			200	
<i>Компот из вишни</i>			200	868
Вишня замороженная	0,045	0,040		
Сахар	0,024	0,024		
Вода	0,200	0,200		
Лимонная кислота	0,0005	0,0005		
<i>Йогурт питьевой</i>			200	
<i>Чай</i>			200	945
Чай пакет	1 шт	1 шт		
Сахар	0,015	0,015		
Вода	0,200	0,200		
<i>Молоко</i>			200	
<i>Яблоко</i>			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
<i>Кекс домашний</i>			75	84
Мука	0,028	0,028		
Сахар	0,010	0,010		
Масло сливочное	0,010	0,010		
Яйцо	0,002	1/20		
кефир	0,010	0,010		
Соль	0,001	0,001		
Сахарная пудра	0,0008	0,0008		
Разрыхлитель	0,0001	0,0001		
<i>Плюшка с повидлом</i>			75	110
Мука	0,052	0,052		
Сахар	0,010	0,010		
Маргарин	0,015	0,015		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,040	0,040		
Яйцо	0,002	1/20штг		
Повидло	0,010	0,010		
<i>Пирожок с капустой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,0008	0,0008		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,023	0,023		
Яйцо	0,002	1/20штг		
Фарш	0,025	0,25		

9 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>	<i>Выход</i>	<i>№ калькул.</i>
САЛАТ				
<i>Из соленых огурцов</i>			100	56
Огурцы соленые	0,101	0,081		

Лук репчатый	0,018	0,015		
Масло растительное	0,005	0,005		
<i>Из свежих помидоров</i>			100	71/73
помидоры	0,082	0,071		
Лук репчатый/зеленый	0,025	0,020		
Масло растительное	0,010	0,010		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Суп картофельный с рисовой крупой</i>			250/5	169
Картофель	0,107	0,080		
Крупа рисовая	0,010	0,010		
лук	0,012	0,010		
Морковь	0,012,5	0,010		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,004	0,004		
томат	0,004	0,004		
сахар	0,0003	0,0003		
вода	0,200	0,200		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Жаркое по-домашнему</i>			200	590
Говядина	0,071	0,053		
Масло растительное	0,007	0,007		
Лук репчатый	0,016	0,013		
Томатное пюре	0,008	0,008		
Картофель	0,178	0,133		
<i>Сердце тушеное в соусе</i>			50/50	593
Сердце говяжье	0,098	0,073		
Морковь	0,003	0,002		
Лук репчатый	0,003	0,002		
масло растительное	0,005	0,005		
соус №759	0,050	0,050		
Чеснок	0,001	0,0008		
Соль	0,003	0,003		
<i>Каша молочная пшеничная</i>			200/5	390
Крупа пшеничная	0,030	0,030		
Молоко	0,175	0,175		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,004	0,004		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
<i>Гороховое пюре</i>			150	409
Горох	0,073	0,073		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>			150	679
Крупа гречневая	0,070	0,070		
Масло растительное	0,005	0,005		
вода	0,080	0,080		

205

Соль	0,001	0,001		
НАПИТКИ				
Кисель малиновый с вит. С			200	883
Кисель из концентрата	0,024	0,024		
Сахар	0,013	0,013		
Вода	0,95	0,95		
Лимонная кислота	0,0001	0,0001		
Сок апельсиновый			200	
Чай с молоком			200	945
Чай пакет	1 шт	1 шт		
Сахар	0,015	0,015		
Молоко	0,050	0,050		
Вода	0,150	0,150		
Ряженка			200	
Молоко			200	
Яблоко			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
Булочка с повидлом			75	110
Мука	0,064	0,064		
Сахар	0,010	0,010		
Маргарин	0,015	0,015		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,040	0,040		
Яйцо	0,002	1/20штг		
Повидло	0,010	0,010		
Пицца			100	1052
Мука	0,050	0,050		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,0014	0,0014		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,0015	0,0015		
Вода	0,025	0,025		
Яйцо	0,002	1/20штг		
Начинка	0,040	0,040		
Кекс чайный			75	84
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,018	0,018		
Маргарин	0,018	0,018		
Яйцо	0,013	1/3штг		
Изюм	0,008	0,008		
Соль	0,002	0,002		
Сахарная пудра	0,0008	0,0008		
Разрыхлитель	0,001	0,001		
Пирожок с картошкой			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,0014	0,0014		

201

Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,0015	0,0015		
Вода	0,260	0,260		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш	0,025	0,025		
<i>Сосиска в тесте</i>			<i>80</i>	<i>1052</i>
Мука	0,033	0,033		
Сахар	0,007	0,007		
Масло растительное	0,008	0,008		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,020	0,020		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Сосиска	1 штука	1 штука		

10 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>	<i>Выход</i>	<i>№ калькул.</i>
САЛАТ				
<i>Из свеклы</i>			<i>100</i>	<i>25</i>
Свекла	0,091	0,071		
Чеснок	0,004	0,002		
Масло растительное	0,015	0,015		
<i>Из свежей капусты</i>			<i>100</i>	<i>79</i>
Капуста свежая	0,085	0,068		
Лук репчатый	0,013	0,010		
Морковь	0,013	0,010		
Уксус 3%	0,010	0,010		
Сахар	0,005	0,005		
Масло растительное	0,005	0,005		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Уха рыбацкая</i>			<i>250</i>	<i>218</i>
Рыба	0,028	0,016/0,012		
Морковь	0,012	0,010		
Лук репчатый	0,006	0,005		
Крупа перловая	0,010	0,010		
Картофель	0,050	0,038		
Соль	0,001	0,001		
вода	0,175	0,175		
Зелень	0,001	0,001		
Масло растительное	0,005	0,005		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Плов</i>			<i>200</i>	<i>1040</i>
Мясо	0,107	0,073		
Рис	0,040	0,040		
Масло растительное	0,016	0,016		
Морковь	0,040	0,030		
Соль	0,003	0,003		

10/10

Перец	0,0001	0,0001		
Лук репчатый	0,012	0,010		
Тфтели рыбные			75/50	620
фарш рыбный	0,105	0,076		
Хлеб пшеничный	0,016	0,16		
Молоко или вода	0,022	0,022		
Лук репчатый	0,007	0,006		
Мука	0,010	0,010		
Масло растительное	0,007	0,007		
рис	0,008	0,008		
Каша молочная ячневая			200/5	390
Крупа ячневая	0,030	0,030		
Молоко	0,175	0,175		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,004	0,004		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
Каша пшеничная вязкая			150	679
Крупа пшеничная	0,038	0,038		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
Вермишель отварная			150	688
Вермишель	0,052	0,052		
Маргарин	0,005	0,005		
Соль	0,020	0,020		
НАПИТКИ				
Кофе пакетир.			200	
Компот из с/фруктов+вит С			200	868
С/фрукты	0,010	0,010		
Сахар	0,010	0,010		
Лимонная кислота	0,001	0,001		
Вода	0,200	0,200		
Сок яблочный			200	
Бифидок			200	
Чай с сахаром			200	945
Чай пакет	1 шт	1 шт		
Сахар	0,015	0,015		
Вода	0,200	0,200		
Молоко			200	
Яблоко			1шт.	
ВЫПЕЧКА				
Булочка ярославская			50	110
Мука	0,032	0,032		
Сахар	0,006	0,006		
Масло растительное	0,006	0,006		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,026	0,026		

Handwritten signature or mark

Яйцо	0,002	1 штука		
Плетенка с яблоком			75	
Пирожок с капустой			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,0008	0,0008		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,023	0,023		
Яйцо	0,002	1/20штг		
Фарш	0,025	0,25		
Самса			100	1052
Мука	0,063	0,063		
Сахар	0,004	0,004		
Масло растительное	0,002	0,002		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,030	0,030		
Яйцо	0,002	1/20штг		
Фарш	0,040	0,040		

11 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	№ калькул.
--------------------	--------	-------	-------	------------

САЛАТ

Из свежих огурцов и помидоров			100	59
помидоры	0,048	0,041		
огурцы	0,047	0,040		
лук	0,012	0,010		
Масло растительное	0,010	0,010		
Из моркови			100	92
Морковь	0,081	0,065		
Яблоки свежие	0,023	0,020		
масло растительное	0,015	0,015		
Сахар	0,002	0,002		

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ			250/5	187
Свекла	0,050	0,040		
Капуста свежая	0,025	0,020		
Морковь	0,0125	0,010		
Томат	0,004	0,004		
Сахар	0,0003	0,0003		
Лук репчатый	0,012	0,010		
соль	0,004	0,004		
Вода	0,200	0,200		
Уксус 3%	0,0004	0,0004		
Масло растительное	0,005	0,005		

Сметана	0,005	0,005		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
Азу			200	596
Говядина	0,071	0,053		
Картофель	0,178	0,133		
Лук репчатый	0,016	0,013		
Масло растительное	0,007	0,007		
Мука	0,003	0,003		
томатное пюре	0,010	0,010		
Огурцы соленые	0,022	0,013		
Чеснок	0,001	0,0008		
Соль	0,002	0,002		
Биточки из говядины			50/50	608
Говядина	0,050	0,038		
Хлеб пшеничный	0,009	0,009		
Молоки или вода	0,012	0,012		
Сухари	0,005	0,005		
Масло растительное	0,003	0,003		
Каша молочная рисовая			200/5	390
рис	0,030	0,030		
Молоко	0,175	0,175		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,004	0,004		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
Макаронь отварные			150	694
Макаронь	0,052	0,052		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
Каша перловая			150	694
Перловка	0,050	0,050		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
НАПИТКИ				
Кефир			200	
Чай фруктовый пакетир.			200	943
Чай пакетированный	1шт	1шт		
Вода	0,200	0,200		
Сахар	0,015	0,015		
Сок яблочный			200	
Чай фруктовый пакетир.			200	
Молоко			200	
Яблоко			1шт.	
ВЫПЕЧКА				

204

<i>Сосиска в тесте</i>			80	200
Мука	0,033	0,033		
Сахар	0,007	0,007		
Масло растительное	0,008	0,008		
Соль	0,002	0,002		
Дрожжи	0,0008	0,0008		
сосиска	1шт.	1шт.		
Вода	0,020	0,020		
Яйцо	0,001	0,001		
<i>Булочка домашняя</i>			75	109
Мука	0,052	0,052		
Сахар	0,010	0,010		
Маргарин	0,015	0,015		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,040	0,040		
Яйцо	0,002	1/20шт		
<i>Пирожок с картошкой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,0014	0,0014		
Вода	0,022	0,022		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш картофельный	0,025	0,025		
<i>Кекс домашний</i>			75	84
Мука	0,028	0,028		
Сахар	0,010	0,010		
Масло сливочное	0,010	0,010		
Яйцо	0,002	1/20		
кефир	0,010	0,010		
Соль	0,001	0,001		
Сахарная пудра	0,0008	0,0008		
Разрыхлитель	0,0001	0,0001		

12 День

<i>Наименование блюда</i>	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>	<i>Выход</i>	<i>№ калькул.</i>
САЛАТ				
<i>Из соленых огурцов</i>			100	56
Огурцы соленые	0,101	0,081		
Лук репчатый	0,018	0,015		
Масло растительное	0,005	0,005		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА				
<i>Суп с макаронными изделиями</i>			250	206
Макаронные изделия	0,020	0,020		
Картофель свежий	0,083	0,062		

Лук репчатый	0,012	0,010		
Морковь	0,012,5	0,010		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
Лавровый лист	0,001	0,001		
Вода	0,188	0,188		
ВТОРЫЕ БЛЮДА				
<i>Тефтели из курицы</i>			60/50	582
Фарш куринный	0,052	0,038		
Рис	0,005	0,005		
Лук репчатый	0,021	0,018		
Вода	0,006	0,006		
Масло растительное	0,003	0,003		
Соль	0,001	0,001		
<i>Каша молочная Артек</i>			200/5	390
Крупа Артек	0,03	0,03		
вода	0,100	0,100		
Молоко	0,100	0,100		
Масло сливочное	0,005	0,005		
Соль	0,002	0,002		
сахар	0,015	0,015		
ГАРНИРЫ				
<i>Каша ячневая вязкая</i>			150	694
Крупа ячневая	0,034	0,034		
Масло растительное	0,005	0,005		
Соль	0,001	0,001		
НАПИТКИ				
<i>Компот из свежих яблок+вит С</i>			200	868
Свежие яблоки	0,045	0,040		
Сахар	0,016	0,016		
Вода	0,200	0,200		
Лимонная кислота	0,0002	0,0002		
<i>Сок абрикосовый</i>			200	
<i>Чай с лимоном</i>			200	234
Чай пакетированный	1шт.	1шт.		
Сахар	0,015	0,015		
Лимон	0,007	0,007		
Вода	0,200	0,200		
<i>Кефир</i>			200	
<i>Молоко</i>			200	
<i>Яблоко</i>				1шт.
ВЫПЕЧКА				
<i>Пирожок с капустой</i>			75	1052
Мука	0,048	0,048		
Сахар	0,003	0,003		
Масло растительное	0,001	0,001		

208

Соль	0,008	0,008		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,023	0,023		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш	0,025	0,25		
Самса			100	1052
Мука	0,063	0,063		
Сахар	0,004	0,004		
Масло растительное	0,002	0,002		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,002	0,002		
Вода	0,030	0,030		
Яйцо	0,002	1/20шт		
Фарш	0,040	0,040		
Булочка ярославская			50	110
Мука	0,032	0,032		
Сахар	0,006	0,006		
Масло растительное	0,006	0,006		
Соль	0,001	0,001		
Дрожжи	0,001	0,001		
Вода	0,026	0,026		
Яйцо	0,002	1/20		
Плетенка с яблоком			75	

И.П. Кельдибаева Л.Т.

Handwritten signature

Handwritten mark