УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми

_____Н.Ю.Амирова

Перспективное меню для обучающихся МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми в возрасте с 7 до 11 лет

весна - лето

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 год

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	**ЗАВТРАК**									
	Каша дружба	**260/2013**	**205**	крупа рисовая	15	15				
				крупа пшенная	11	11				
				молоко	102	102				
				вода	60	60				
				сахар	5	5				
				масло сливочное	10	10				
	Итого:				**203**	**203**	**5,26**	**11,66**	**25,06**	**226,2**
	Кофейный напиток с молоком	**501/2013**	**200**	кофейный напиток	5	5				
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
	Итого:				**200**	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**
	Масло сливочное	**478/2013**	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				**15**	**15**	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	**112,2**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				**16**	**15**	4,24	4,09		54,15
	Батон нарезной	**111/2013**	**65**	батон нарезной	65	65				
	Итого:				**65**	**65**	**5,41**	**0,98**	**34**	**165,57**
	ЗАВТРАК 2									
	Яблоко	**112/2013**	**200**	яблоко	200	200				
	Итого:				**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
	ОБЕД									
	Винегрет овощной	**76/2013**	**60**	картофель	17,64	13,2				
				свекла	11,4	9				
				морковь	7,8	6				
				огурцы соленые	22,8	18				
				лук репчатый	10,8	9				
				масло растительное	6	6				
	Итого:				**76,44**	**61,2**	**0,75**	**6,08**	**4,99**	**77,55**
	Суп гороховый	**144/2013**	**200**	горох	16,2	16				
				картофель	66,6	50				
				морковь	10	8				
				лук репчатый	9,6	8				
				масло сливочное	4	4				
				бульон или вода	130	130				
	Итого:				**236,4**	**216**	**1,84**	**3,4**	**12,1**	**86,4**

Котлета из говядины	**381/2013**	**90**	Говядина(котлетное мясо)	104,4	77,4				
			хлеб пшеничный	17,1	17,1				
			Сухари	9,9	9,9				
			Молоко или вода	20,7	20,7				
			Масло сливочное	6,3	6,3				
Итого:				**158,4**	**131,4**	**16,2**	**15,75**	**12,87**	**257,4**
Капуста тушеная	**423/2013**	**150**	капуста белокочанная свежая	196,95	157,5				
			масло сливочное	6,75	6,75				
			морковь	7,5	6				
			лук репчатый	10,65	9				
			томат-пюре	12	12				
			мука пшеничная	1,8	1,8				
			сахар	4,5	4,5				
Итого:				**240,15**	**197,55**	**3,93**	**4,84**	**20,17**	**134,74**
Компот из смеси сухофруктов	**508/2013**	**200**	смесь сухофруктов	25	30,5				
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
Итого:				**230**	**235,5**	**0,5**		**27**	**110**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	сок фруктовый	200	200				
Итого:				**200**	**200**	**0,6**		**37**	**144**
Шанежка картофельная	**553/2013**	**100**	мука пшеничная в/с	60	60				
			мука на подпыл	1,5	1,5				
			сахар	2,5	2,5				
			масло сливочное	2,93	2,93				
			яйца	0,14	5,84				
			соль йодированная	0,68	0,68				
			дрожжи	1,84	1,84				
			молоко	15	15				
			масса теста		88,34				
			картофель отварной	68,34	68,34				
			молоко	22	22				
			яйца	0,14	5,84				
			масло сливочное	5,5	5,5				
			сметана	1	1				
			масса полуфабриката		120,84				
			масло растительное для смазк	0,34	0,34				
			масло для смазки готовых изд	1,5	1,5				
Итого:				**183,41**	**403,99**	**10,5**	**10,34**	**55,34**	**356,67**

УЖИН									
Салат из квашеной капусты с луком	**48/2013**	**60**	Капуста квашеная	69,6	48,6				
			лук репчатый	7,2	6				
			масло растительное	6	6				
Итого:				**82,8**	**60,6**	**0,96**	**6,06**	**1,8**	**65,4**
Рыба, запеченая с картофелем по русски	**40/2013**	**240**	минтай	97	85				
	451/2013		масса готовой рыбы		70				
			картофель	161	117				
			масло сливочное	6,5	6,5				
			сухари						
			соус белый на рыбном бульон	80	80				
			Бульон рыбный		88				
			масло сливочное	4	4				
			Мука пшеничная	4	4				
Итого:				**352,5**	**454,5**	**16,91**	**12,1**	**26,69**	**283,48**
Чай с молоком	**495/2013**	**200**	чай-заварка	1	1				
			сахар	10	10				
			молоко	50	50				
			вода	100	100				
Итого:				**161**	**161**	**1,5**	**1,3**	**19,5**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	**93,2**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	**42,8**
УЖИН 2									
Кефир	**515/2013**	**200**	кефир	206	200				
Итого:				**206**	**200**	**5,8**	**5**	**0,8**	**100**
ИТОГО ЗА 1й ДЕНЬ						**88,9**	**1323,9**	**382,78**	**2750,9**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
II	ЗАВТРАК									
	Запеканка рисовая с творогом	**316/2013**	**200**	Творог	40,53	40				
				Крупа рисовая	48	48				
				Вода	100	100				
				Яйца	0,266	10				
				Сахар	14,66	14,66				
				Ванилин	0,013	0,013				
				Масло сливочное	5,07	5,07				
				Сухари пшеничные	5,07	5,07				
				Сметана	3,07	3,07				
	Итого:				**216,68**	**225,88**	**11,47**	**11,2**	**50,27**	**348**
	Молоко сгущенное	**481/2013**	**30**	Молоко сгущеное	30	30				
	Итого:				**30**	**30**	**2,16**	**2,55**	**16,65**	**98,4**
	Чай с лимоном	**494/2013**	**200**	Чай заварка	1	1				
				Лимон	8	7				
				Сахар	15	15				
	Итого:				**84**	**83**	**0,07**	**0,01**	**15,31**	**61,62**
	Масло сливочное	**478/2013**	**10**	масло сладко-сливочное несоленое	10	10				
	Итого:				**10**	**10**	**0,05**	**825**	**0,08**	**74,8**
	Сыр порционно	**100/2013**	**10**	Сыр твердый	10,5	10				
					10,5	**10**	2,75	3,21		35,53
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				**50**	**50**	**4,15**	0,75	**26,15**	**128,88**
	ЗАВТРАК 2									
	Банан	**112/2013**	**250**		250	250				
	Итого:				**250**	**250**	**3,75**	**1,25**	**52,5**	**240**
	ОБЕД									
	Салат из свеклы с чесноком	**59/2013**	**60**	Свекла	69,6	54				
				Чеснок	0,4	0,3				
				Масло растительное	6	6				
	Итого:				**76**	**60,3**	**0,84**	**6,05**	**5,53**	**79,67**
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	**142/2013**	**200**	Капуста белокочанная	50	40				
		479/2013		Картофель	32	24				
				Морковь	12,6	10				
				Лук репчатый	9,6	8				
				Томатное пюре	2	2				
				Масло растительное	4	4				

			Бульон или вода	160	160				
			Сметана	8	8				
Итого:				**278,2**	**256**	**1,4**	**3,98**	**6,22**	**66,4**

Тефтели "Ёжики" в соусе	**390/2013**	**90**	Говядина 1 категории(кот	78,43	56,57				
			Вода	9	9				
			Крупа рисовая	7,71	7,71				
			Масса готового риса		17,5				
			Лук репчатый	31,5	27				
			Масло сливочное	5,14	5,14				
			Мука пшеничная	6,43	6,43				
			Масло сливочное	7,71	7,71				
	434/2013	**30**	Молоко	90	90				
			Мука пшеничная	7,2	7,2				
			Масло сливочное	7,2	7,2				
Итого:				**250,32**	**241,46**	**11,4**	**18,36**	**13,68**	**265,2**
Каша гречневая рассыпчатая	**237/2013**	**150**	Крупа гречневая	69	69				
			Вода	102	102				
			Масса каши						
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				**177,75**	**177,75**	**8,55**	**7,85**	**37,08**	**253,05**
Компот из свежих плодов (яблок)	**507/2013**	**200**	Яблоки свежие	45,4	40				
			Вода	172	172				
			Сахар	15	15				
			Кислота лимонная	0,2	0,2				
Итого:				**232,6**	**227,2**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	Сок фруктовый	200	200				
Итого:				**200**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**

Пирожок с яблоком	**543/13**	**100**	Тесто дрожжевое		71,68				
	604/2013		Мука пшеничная	45,84	45,84				
			Сахар	3,34	3,34				
			Масло сливочное	5	5				
			Яйца	0,14	5				
			Соль	0,5	0,5				
			Дрожжи	1,68	1,68				
			Вода	12,34	12,34				
			Мука на подпыл	1,5	1,5				
			Масло растительное	1,5	1,5				
			Яйца для смазки	0,07	2,18				
			Яблоки свежие	119,34	94,89				
			Сахар	20	20				
Итого:				**211,25**	**476,7**	**6,18**	**6,5**	**63,09**	**368,38**
УЖИН									
Овощи свежие (огурец)	**106/2013**	**60**	огурец свежий	64,2	60				
Итого:				**64,2**	**60**	**0,66**	**0,1**	**0,1**	**14,4**
Котлета из говядины	**381/2013**	**90**	Говядина(котлетное мясо)	104,4	77,4				
			хлеб пшеничный	17,1	17,1				
			Сухари	9,9	9,9				
			Молоко или вода	20,7	20,7				
			Масло сливочное	6,3	6,3				
Итого:				**158,4**	**131,4**	**16,2**	**15,75**	**12,87**	**257,4**
Рис отварной	**414/2013**	**150**	Крупа рисовая	54	54				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				**60,75**	**60,75**	**3,69**	**6,07**	**33,81**	**204,6**
Чай с сахаром	**493/2013**	**200**	Чай заварка	1	1				
			Сахар	15	15				
Итого:				**16**	**16**	**0,1**	**0**	**15**	**60**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	**93,2**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	**42,8**
УЖИН 2									
Йогурт фруктовый	**517/2013**	**200**	Йогурт фруктовый	206	200				
Итого:				**206**	**200**	**10**	**6,4**	**17**	**174**
ИТОГО за 2-й день:						**95,34**	**916,69**	**458,48**	**3241,43**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
III	**ЗАВТРАК**									
	Каша манная молочная жидкая	**262/2013**	**205**	Крупа манная	30,8	30,8				
				Молоко	106	106				
				Сахар	5	5				
				Масло сливочное	5	5				
	Итого:				**146,8**	**146,8**	**6,36**	**7,65**	**31,63**	**220,8**
	Какао с молоком	**496/2013**	**200**	Какао порошок	3	3				
				Молоко	100	100				
				Сахар	15	15				
	Итого:				**118**	**118**	**3,6**	**3,3**	**25**	**144**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				**16**	**15**	4,24	4,09		54,15
	Масло сливочное	**478/2013**	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				**15**	**15**	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	**112,2**
	Батон нарезной	**111/2013**	**40**	батон нарезной	40	40				
	Итого:				**40**	**40**	**3,32**	**0,6**	**20,92**	**103,12**
	Яйцо вареное	**300/2013**	**40**	Яйцо	40	40				
	Итого:				**40**	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
	ЗАВТРАК 2									
	Яблоко	**112/2013**	**200**	яблоко	200	200				
	Итого:				**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
	ОБЕД									
	Овощи натуральные (помидор)	**106/2013**	**60**	Помидор	64,2	60				
	Итого:				**64,2**	**60**	**0,66**	**0,12**	**2,28**	**14,4**
	Борщ из капусты с картофелем	**128/2013**	**200**	Свекла	40	32				
		479/2013		Капуста свежая	20	16				
				Картофель	21,4	16				
				Морковь	12,6	10				
				Лук репчатый	9,6	8				
				масло растительное	4	4				
				Сахар	2	2				
				Сметана	8	8				
				Томатная паста	6	6				
	Итого:				**123,6**	**102**	**1,46**	**4**	**8,52**	76

Гуляш из говядины	**367/2013**	**120**	Говядина(лопаточная,покром	151	111				
			Масло сливочное	6,5	6,5				
			Лук репчатый	17	14				
			Томатное пюре	11	11				
			Мука пшеничная	3,7	3,7				
Итого:				**189,2**	**146,2**	**20,6**	**22**	**4,2**	**297**
Пюре картофельное	**429/2013**	**150**	Картофель	169,5	135,6				
			Молоко	24	24				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				**200,25**	**166,35**	**3,15**	**6,6**	**16,35**	**138**
Компот из кураги	**512/2013**	**200**	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:				**35**	**52**	**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	Сок фруктовый	200	200				
Итого:				**200**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**
Яблоко	**112/2013**	**100**	яблоко	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
Печенье	**590/2013**	**30**	Печенье	30	30				
Итого:				**30**	**30**	**2,25**	**3,54**	**22,32**	**125,1**
УЖИН									
Салат картофельный с соленым огурцом	**66/2013**	**60**	Картофель	49,8	36				
			Лук репчатый	7,8	6				
			Огурцы соленые	12	7,8				
			Морковь	8,4	6,6				
			масло растительное	3	3				
Итого:				**81**	**59,4**	**1,02**	**3,18**	**6,3**	**57,6**
Фрикаделька рыбная	**347/2013**	**90**	Минтай	98,1	72				
			хлеб пшеничный	12,6	12,6				
			молоко или вода	18	18				
			Яйца	0,225	10.8				
Итого:				**128,925**	**113,4**	**13,23**	**1,89**	**6,84**	**97,2**
Макаронные изделия отварные	**291/2013**	**150**	Макаронные изделия	51	51				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				**57,75**	**57,75**	**5,66**	**0,67**	**29,04**	**144,9**

Чай с лимоном	**494/2013**	**200**	Чай заварка	1	1				
			Лимон	8	7				
			Сахар	15	15				
Итого:				**24**	**23**	**0,07**	**0,01**	**15,31**	61,62
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	93,2
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	42,8
УЖИН 2									
Ряженка	**516/2013**	**200**	Ряженка	205	200				
Итого:				**205**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	100
ИТОГО за 3-й день:						**89,52**	**1307,4**	**316,67**	2446,2

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV	**ЗАВТРАК**									
	Каша гречневая вязкая	**248/2013**	**205**	Крупа гречневая	50	50				
				Молоко	100	100				
				Масло сливочное	5	5				
	Итого:				**155**	**155**	**9,16**	**12,88**	**3,26**	**283**
	Кофейный напиток с молоком	**501/2013**	**200**	кофейный напиток	5	5				
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
	Итого:				**200**	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				**16**	**15**	**4,24**	**4,09**		**54,15**
	Масло сливочное	**478/2013**	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				**15**	**15**	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	**112,2**
	Батон нарезной	**111/2013**	**65**	батон нарезной	65	65				
	Итого:				**65**	**65**	**5,41**	**0,98**	**34**	**165,57**
	ЗАВТРАК 2									
	Яблоко	**112/2013**	**200**	яблоко	200	200				
	Итого:				**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
	ОБЕД									
	Салат,,Летний,,	**32/2013**	**60**	Картофель	24	19,2				
				Огурцы свежие	20,4	15				
				Помидоры свежие	14,4	12				
				Лук репчатый	7,2	6				
				Масло растительное	3,6	3,6				
				Яйцо	6	6				
	Итого:				**75,6**	**61,8**	**1,38**	**4,38**	**3,72**	**59,4**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**147/2013**	**200**	Картофель	80	60				
				Макаронные изделия	8	8				
				Морковь	10	8				
				Лук репчатый	9,6	8				
				Масло растительное	2	2				
	Итого:				**109,6**	**86**	**2,16**	**2,28**	**15,06**	**89**
	Биточек рыбный	**345/2013**	**90**	Минтай	117,9	72				
				Хлеб пшеничный	17,1	17,1				
				Молоко или вода	12,6	12,6				

			Масло сливочное	1,8	1,8				
			Яйца	0,135	5				
Итого:				**149,535**	**108,5**	**13,51**	**1,89**	**8,64**	**101,7**

Рис отварной	**414/2013**	**150**	Крупа рисовая	54	54				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				**60,75**	**60,75**	**3,69**	**6,07**	**33,81**	**204,6**
Компот из апельсин и яблок	**510/2013**	**200**	Апельсины	59	40				
			Яблоки	42	30				
			сахар	20	20				
			вода	120	120				
Итого:				**241**	**210**	**0,5**	**0,2**	**22,2**	**93**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	сок фруктовый	200	200				
Итого:				**200**	**200**	**0,6**		**37**	**144**
Ватрушка с повидлом	**540/2013**	**100**	Мука пшеничная	49,68	49,68				
			Яйца	0,07	2,5				
			сахар	2,68	2,68				
			Масло сливочное	2,18	2,18				
			Вода	20	20				
			Соль	0,04	0,04				
			Дрожжи	1,5	1,5				
			Мука на подпыл	2,34	2,34				
			Повидло	50,5	50,5				
			Масло растительное	0,34	0,34				
			Яйца	0,07	2,5				
Итого:				**129,4**	**134,26**	**6,18**	**2,84**	**68,18**	**323,38**

УЖИН									
Овощи свежие(помидор)	**106/2013**	**60**							
			Помидоры свежие	64,2	60				
Итого:				**64,2**	**60**	**0,66**	**0,12**	**2,28**	**14,4**
Картофельная запеканка с мясом и соусом	**377/2013**	**240**	Говядина(котлетная часть)	152	112				
			картофель	220	165				
			Масло сливочное	10	10				
			яйцо	0,1	0,1				
	453/2013		Масло сливочное	2	2				
			томат пюре	6	6				
			сахар	0,72	0,72				
			мука пшеничная	2	2				
Итого:				**457,02**	**357,82**	**23,73**	**24,99**	**21,68**	**406,24**
Чай с сахаром	**493/2013**	**200**	Чай заварка	1	1				
			Сахар	15	15				
Итого:				**16**	**16**	**0,1**	**0**	**15**	**60**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	**93,2**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	**42,8**
УЖИН 2									
Кефир	**515/2013**	**200**	кефир	206	200				
Итого:				**206**	**200**	**5,8**	**5**	**0,8**	**100**
Итого за 4-й день:						**91,62**	**1308**	**371,09**	**2706,7**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
V	**ЗАВТРАК**									
	Каша геркулесовая молочная	**266/2013**	**205**	Крупа Геркулес	30,8	30,8				
				Молоко	118	118				
				Сахар	5	5				
				Масло сливочное	5	5				
	Итого:				**158,8**	**158,8**	**7,16**	**9,4**	**28,8**	**228,4**
	Какао с молоком	**496/2013**	**200**	Какао порошок	3	3				
				Молоко	100	100				
				Сахар	15	15				
	Итого:				**118**	**118**	**3,6**	**3,3**	**25**	**144**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:						4,24	4,09		54,15
	Масло сливочное	**478/2013**	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				15	15	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	**112,2**
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	ЗАВТРАК 2									
	Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	сок фруктовый	200	200				
	Итого:				**200**	**200**	**0,6**		**37**	**144**
	ОБЕД									
	Овощи натуральные (огурец свежий)	**106/2013**	**60**	огурец свежий	64,2	60				
	Итого:				**64,2**	**60**	**0,66**	**0,1**	**0,1**	**14,4**
	Суп-пюре из картофеля	**159/2013**	**200**	Картофель	106,6	80				
				Морковь	5	4				
				Мука пшеничная	4	4				
				Молоко	70	70				
				Масло сливочное	4	4				
	Итого:				**189,6**	**162**	**3,88**	**5,16**	**19,8**	**141**
	Шницель из говядины	**381/2013**	**90**	Говядина(котлетное мясо)	104,4	77,4				
				хлеб пшеничный	17,1	17,1				
				Сухари	9,9	9,9				
				Молоко или вода	20,7	20,7				
				Масло сливочное	6,3	6,3				
	Итого:				**158,4**	**131,4**	**16,2**	**15,75**	**12,87**	**257,4**
	Итого:				**316,8**	**262,8**	**15,56**	**15,81**	**6,69**	**230,14**

Капуста тушеная	**423/2013**	**150**	капуста белокочанная свежая	196,95	157,5				
			масло сливочное	6,75	6,75				
			морковь	7,5	6				
			лук репчатый	10,65	9				
			томат-пюре	12	12				
			мука пшеничная	1,8	1,8				
			сахар	4,5	4,5				
Итого:				**240,15**	**197,55**	**3,93**	**4,84**	**20,17**	**134,74**
Компот из изюма	**512/2013**	**200**	Изюм	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:				**35**	**52**	**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Молоко кипячоное	**515/2013**	**200**	Молоко	210	200				
Итого:						**5,8**	**5**	**9,6**	**106**
Яблоко	**112/2013**	**100**	яблоко	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
Печенье	**590/2013**	**30**	Печенье	30	30				
Итого:						**2,25**	**3,54**	**22,32**	**125,1**
УЖИН									
Салат из свеклы отварной	**50/2013**	**60**	Свекла	72,6	57				
			масло растительное	3	3				
Итого:				**75,6**	**60**	**0,9**	**3,3**	**5,04**	**53,4**
Котлета из говядины	**381/2013**	**90**	Говядина(котлетное мясо)	104,4	77,4				
			хлеб пшеничный	17,1	17,1				
			Сухари	9,9	9,9				
			Молоко или вода	20,7	20,7				
			Масло сливочное	6,3	6,3				
Итого:				**158,4**	**131,4**	**16,2**	**15,75**	**12,87**	**257,4**

Рагу из овощей	**195/2013**	**150**	Картофель	64,5	48				
	442/2013		Морковь	30	24				
			Капуста	69	54				
			лук репчатый	14,25	12				
			масло растительное	6	6				
			Сметана	75	75				
			Мука пшеничная	3,75	3,75				
			Масло сливочное	3,75	3,75				
Итого:				**266,25**	**226,5**	**5,31**	**23,96**	**17,82**	**307,95**
Чай с лимоном	**494/2013**	**200**	Чай заварка	1	1				
			Лимон	8	7				
			Сахар	15	15				
Итого:				**24**	**23**	**0,07**	**0,01**	**15,31**	**61,62**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	**93,2**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	**42,8**
УЖИН 2									
Йогурт фруктовый	**517/2013**	**200**	Йогурт фруктовый	206	200				
Итого:						**10**	**6,4**	**17**	**174**
ИТОГО за 5 -й день:						**111,71**	**1356,32**	**376,4**	**3125,88**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VI	**ЗАВТРАК**									
	Каша рисовая молочная	**268/2013**	**205**	Крупа рисовая	30,8	30,8				
				Молоко	118	118				
				Сахар	5	5				
				Масло сливочное	5	5				
	Итого:				**158,8**	**158,8**	**5,68**	**8,84**	**33,21**	**235,13**
	Кофейный напиток с молоком	**501/2013**	**200**	кофейный напиток	5	5				
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
	Итого:				**200**	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**
	Масло сливочное	**478/2013**	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				**15**	**15**	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	**112,2**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				**16**	**15**	4,24	4,09		54,15
	Итого:				**10**	**10**	**0,05**	**825**	**0,08**	**74,8**
	Батон нарезной	**111/2013**	**65**	батон нарезной	65	65				
	Итого:				**65**	**65**	**5,41**	**0,98**	**34**	**165,57**
	ЗАВТРАК 2									
	Яблоко	**112/2013**	200	яблоко	200	200				
	Итого:				**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
	ОБЕД									
	Салат овощной с зеленым горошком	**69/2013**	**60**	Картофель	37,2	27				
				Морковь	19,2	15				
				Горошек консервированный	15,6	10,2				
				Яйцо	4,8	4,8				
				Масло растительное	3,6	3,6				
	Итого:				**80,4**	**60,6**	**2,28**	**4,26**	**5,46**	**66.6**
	Суп гороховый	**144/2013**	**200**	Горох	16,2	16				
				Картофель	66,6	50				
				Морковь	10	8				
				Лук репчатый	9,6	8				
				Масло сливочное	4	4				
	Итого:				**106,4**	**86**	**1,84**	**3,4**	**12,1**	**86,4**
	Котлета из говядины	**381/2013**	**90**	Говядина(котлетное мясо)	104,4	77,4				
				хлеб пшеничный	17,1	17,1				
				Сухари	9,9	9,9				
				Молоко или вода	20,7	20,7				
				Масло сливочное	6,3	6,3				
	Итого:				**158,4**	**131,4**	**16,2**	**15,75**	**12,87**	**257,4**

Макаронный изделия отварные	291/2013	150	Макаронные изделия	51	51				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				57,75	57,75	5,66	0,67	29,04	144,9
Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	смесь сухофруктов	25	30,5				
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
Итого:				230	235,5	0,5		27	110
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной	109/2013	40	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				40	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	518/2013	200	сок фруктовый	200	200				
Итого:				200	200	0,6		37	144
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100				
Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47
Печенье	590/2013	30	Печенье	30	30				
Итого:				30	30	2,25	3,54	22,32	125,1
УЖИН									
Салат из свеклы с яблоком	60/2013	60	Свекла	51,6	40,2				
			Яблоки свежие	21,6	15				
			Сахар	1,8	1,8				
			Масло растительное	3	3				
Итого:				78	60	0,72	3,24	6,78	59,4
Биточек рыбный	345/2013	90	Минтай	117,9	72				
			Хлеб пшеничный	17,1	17,1				
			Молоко или вода	12,6	12,6				
			Масло сливочное	1,8	1,8				
			Яйца	0,135	5				
Итого:				149,535	108,5	13,51	1,89	8,64	101,7
Рис отварной	414/2013	150	Крупа рисовая	54	54				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				60,75	60,75	3,69	6,07	33,81	204,6
Чай с сахаром	493/2013	200	Чай заварка	1	1				
			Сахар	15	15				
Итого:				16	16	0,1	0	15	60
Хлеб пшеничный	108/2013	40	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				40	40	3,04	0,24	20,92	93,2
Хлеб ржаной	109/2013	20	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				20	20	0,94	0,14	10,96	42,8
УЖИН 2									
Ряженка	516/2013	200	Ряженка	205	200				
Итого:				205	200	5,8	5	8	100
ИТОГО за 6-й день:						83,43	2125,39	400,57	2578,45

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VII	**ЗАВТРАК**									
	Запеканка рисовая с творогом	316/2013	200	Творог	40,53	40				
				Крупа рисовая	48	48				
				Вода	100	100				
				Яйца	0,266	10				
				Сахар	14,66	14,66				
				Ванилин	0,013	0,013				
				Масло сливочное	5,07	5,07				
				Сухари пшеничные	5,07	5,07				
				Сметана	3,07	3,07				
	Итого:				**216,679**	**225,883**	**11,47**	**11,2**	**50,27**	**348**
	Молоко сгущеное	481/2013	30	Молоко сгущеное	30	30				
	Итого:				30	30	**2,16**	**2,55**	**16,65**	**98,4**
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	кофейный напиток	5	5				
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
	Итого:				**200**	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**
	Масло сливочное	478/2013	10	масло сладко-сливочное несоленое	10	10				
	Итого:				**10**	**10**	**0,05**	**825**	**0,08**	**74,8**
	Сыр порционно	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10				
					10,5	**10**	2,75	3,21		35,53
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				
	Итого:				**50**	**50**	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	ЗАВТРАК 2									
	Банан	112/2013	250		250	250				
	Итого:				**250**	**250**	**3,75**	**1,25**	**52,5**	**240**
	ОБЕД									
	Салат картофельный с капустой квашеной	66/2013	60	Картофель	49,8	36				
				Лук репчатый	7,8	6,6				
				Капуста квашеная	11,4	7,8				
				Масло растительное	3	3				
				Морковь	8,4	6,6				
	Итого:				**80,4**	**60**	**1,02**	**3,18**	**6,3**	**57,6**
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142/2013	200	Капуста белокочанная	50	40				
		479/2013		Картофель	32	24				
				Морковь	12,6	10				
				Лук репчатый	9,6	8				
				Томатное пюре	2	2				
				Масло растительное	4	4				
				Бульон или вода	160	160				

			Сметана	8	8				
Итого:				**278,2**	**256**	**1,4**	**3,98**	**6,22**	**66,4**
Рис отварной	**414/2013**	**150**	Крупа рисовая	54	54				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				**60,75**	**60,75**	**3,69**	**6,07**	**33,81**	**204,6**

Гуляш из говядины	**367/2013**	**120**	Говядина(лопаточная,покром	151	111				
			Масло сливочное	6,5	6,5				
			Лук репчатый	17	14				
			Томатное пюре	11	11				
			Мука пшеничная	3,7	3,7				
Итого:				**189,2**	**146,2**	**20,6**	**22**	**4,2**	**297**
Компот из кураги	**512/2013**	**200**	Курага	20	37				
Итого:				**20**	**37**	**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	сок фруктовый	200	200				
Итого:				**200**	**200**	**0,6**		**37**	**144**
Яблоко	**112/2013**	**100**	яблоко	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
Печенье	**590/2013**	**30**	Печенье	30	30				
Итого:				**30**	**30**	**2,25**	**3,54**	**22,32**	**125,1**
УЖИН									
Овощи натуральные (огурец свежий)	**106/2013**	**60**	огурец свежий	64,2	60				
Итого:				**64,2**	**60**	**0,66**	**0,1**	**0,1**	**14,4**
Фрикаделька рыбная	**347/2013**	**90**	Минтай	98,1	72				
			хлеб пшеничный	12,6	12,6				
			молоко или вода	18	18				
			Яйца	0,225	10,8				
Итого:				**128,925**	**113,4**	**13,23**	**1,89**	**6,84**	**97,2**
Картофель отварной в молоке	**174/2013**	**150**	Картофель	178,5	133,5				
			Молоко	45	45				
			Масло растительное	4,5	4,5				
			Мука пшеничная	7,5	7,5				
Итого:				**235,5**	**190,5**	**4,65**	**6,3**	**23,1**	**168**
Чай с молоком	**495/2013**	**200**	чай-заварка	1	1				
			сахар	10	10				
			молоко	50	50				
			вода	100	100				
Итого:				**632**	**542**	**1,5**	**1,3**	**19,5**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	
УЖИН 2									
Кефир	**515/2013**	**200**	кефир	206	200				
Итого:				**206**	**200**	**5,8**	**5**	**0,8**	**100**

	Итого за 7-й день:			94,05	901,68	421,48	2675

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VIII	**ЗАВТРАК**									
	Каша пшенная молочная	**267/2013**	**205**	Крупа пшенная	40	40				
				Вода	280	280				
				Молоко	112	112				
				Сахар	5	5				
				Масло сливочное	5	5				
	Итого:				**442**	**442**	**7,8**	**9,46**	**35,8**	**283,6**
	Какао с молоком	**496/2013**	**200**	Какао порошок	3	3				
				Молоко	100	100				
				Сахар	15	15				
	Итого:				**118**	**118**	**3,6**	**3,3**	**25**	**144**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				**16**	**15**	4,24	4,09		54,15
	Масло сливочное	**478/2013**	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				**15**	**15**	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	**112,2**
	Батон нарезной	**111/2013**	**65**	батон нарезной	65	65				
	Итого:				**65**	**65**	**5,41**	**0,98**	**34**	**165,57**
	ЗАВТРАК 2									
	Яблоко	**112/2013**	**200**	яблоко	200	200				
	Итого:				**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
	ОБЕД									
	Салат из свеклы с яблоком	**60/2013**	**60**	Свекла	51,6	40,2				
				Яблоки свежие	21,6	15				
				Сахар	1,8	1,8				
				Масло растительное	3	3				
	Итого:				**78**	**60**	**0,72**	**3,24**	**6,78**	**59,4**
	Борщ из капусты с картофелем	**128/2013**	**200**	Свекла	40	32				
				Капуста свежая	20	16				
				Картофель	21,4	16				
				Морковь	12,6	10				
				Лук репчатый	9,6	8				
				Масло растительное	4	4				
				Сахар	2	2				
				Томатное пюре	8	8				
	Итого:				**6**	**6**	**1,46**	**4**	**8,52**	**76**
	Котлета из говядины	**381/2013**	**90**	Говядина(котлетная часть)	104,4	77,4				
				хлеб пшеничный	17,1	17,1				
				Сухари	9,9	9,9				
				Молоко или вода	20,7	20,7				

			Масло сливочное	6,3	6,3				
Итого:				**158,4**	**131,4**	**16,2**	**15,75**	**12,87**	**257,4**

Картофельное пюре	**429/2013**	**150**	Картофель	169,5	126				
			Молоко	24	22,5				
			Масло сливочное	6,75	6,75				
Итого:				**200,25**	**155,25**	**3,15**	**6,6**	**16,35**	**138**
Компот из смеси сухофруктов	**508/2013**	**200**	смесь сухофруктов	25	30,5				
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
Итого:				**230**	**235,5**	**0,5**		**27**	**110**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	Сок фруктовый	200	200				
Итого:				**200**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**
Булочка домашняя	**564/2013**	**100**	Мука пшеничная	65	65				
			Мука на подпыл	3,34	3,34				
			Сахар	11,68	11,68				
			Сахар для отделки	3,34	3,34				
			Масло растительное	15	15				
			Яйца для смазки	0,05	2				
			Соль йодированная	0,68	0,68				
			Вода	28,34	28,34				
			Дрожжи	1,68	1,68				
Итого:				**129,11**	**131,06**	**7,5**	**13**	**60,34**	**388,38**

УЖИН									
Салат из квашеной капусты с яблоком	**49/2013**	**60**	Капуста квашеная	42,6	39				
			Яблоки свежие	7,8	6				
			масло растительное	6	6				
Итого:				**84**	**51**	**0,66**	**6,12**	**3,18**	**70,2**
Жаркое по-домашнему	**369/2013**	**220**	Говядина(боковой и наружной ч	111	111				
			Масло сливочное	7	7				
			Картофель	152	114				
			Томатное пюре	7	7				
			Лук репчатый	17,5	15				
			Масса тушеного мяса	0	70				
			Масс готовых овощей	0	150				
Итого:				**294,5**	**474**	**26**	**23,2**	**16,6**	**379**
Чай с сахаром	**493/2013**	**200**	Чай заварка	1	1				
			Сахар	15	15				
Итого:				**16**	**16**	**0,1**	**0**	**15**	**60**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	**93,2**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	**42,8**
УЖИН 2									
Йогурт фруктовый	**517/2013**	**200**	Йогурт фруктовый	206	200				
Итого:				**206**	**200**	**10**	**6,4**	**17**	**174**
ИТОГО за 8-й день:						**99,64**	**1335,9**	**368,2**	**2981**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IX	**ЗАВТРАК**									
	Омлет натуральный	**301/2013**	**195**	Яйца	3 шт	120				
				Масло сливочное	7,5	7,5				
				Масса омлетной массы		195				
				Молоко	75	75				
				Масло сливочное	7,5	7,5				
	Итого:				**210**	**210**	**16,8**	**26,1**	**4,5**	**318**
	Кофейный напиток с молоком	**501/2013**	**200**	кофейный напиток	5	5				
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
	Итого:				**200**	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**
	Масло сливочное	**478/2013**	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				**15**	**15**	**0,08**	**1237,5**	0,12	**112,2**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				**16**	**15**	**4,24**	**4,09**		**54,15**
	Батон нарезной	**111/2013**	**75**	батон нарезной	75	75				
	Итого:				**75**	**75**	**6,23**	**1,13**	**39,23**	**193,32**
	ЗАВТРАК 2									
	Мандарин	**112/2013**	**150**	Мандарин	150	150				
	Итого:				**150**	**150**	**1,2**	**0,3**	**11,25**	**57**
	ОБЕД									
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	**74/2013**	**60**	Картофель	37,5	27				
				Горошек консервированный	15,72	10,2				
				Морковь	18,84	15				
				Масло растительное	3,6	3,6				
				Яйца	0.2	4,8				
	Итого:				**75,66**	**60,6**	**1,68**	**4,26**	**5,94**	**69**
	Рассольник ленинградский со сметаной	**134/2013**	**200**	Картофель	80	60				
				Крупа рис,овсяная	4	4				
				Морковь	10	8				
				Лук репчатый	4,8	4				
				Огурцы соленые	13,4	12				
				Сметана	8	8				
				Масло растительное	4	4				
	Итого:				**124,2**	**100**	**1,64**	**4,2**	**13**	**97**
				Минтай	112	85				
				Вода или бульон	113	87				

Рыба,тушенная в томате с овощами	**342013**	**140**	Морковь	32	25			
			Петрушка	5	4			
			Лук репчатый	17	14			
			Томат-пюре	9	9			
			Масло растительное	7,5	7,5			
			сахар	2,5	2,5			
			Масса тушеной рыбы		70			
			Масса готовой рыбы с ту-		140			
			шенными овощами					
Итого:				**298**	**444**	**13,3**	**7,2**	**6,3**	**143**
Макаронные изделия отварные	**291/2013**	**150**	Макаронные изделия	51	51			
			Масло сливочное	6,75	6,75			
Итого:				**57,75**	**57,75**	**5,66**	**0,67**	**29,04**	**144,9**

Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	смесь сухофруктов	25	30,5				
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
Итого:				230	235,5	0,5		27	110
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной	109/2013	40	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				40	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ПОЛДНИК									
Молоко кипячоное	515/2013	200	Молоко	210	200				
Итого:				210	200	5,8	5	9,6	106
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100				
Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47
Печенье	590/2013	30	Печенье	30	30				
Итого:				30	30	2,25	3,54	22,32	125,1
УЖИН									
Овощи натуральные (огурец свежий)	106/2013	60	огурец свежий	64,2	60				
Итого:				64,2	60	0,66	0,1	0,1	14,4
Биточки из говядины	381/2013	90	Говядина(котлетная часть)	104,4	77,4				
			хлеб пшеничный	17,1	17,1				
			Сухари	9,9	9,9				
			Молоко или вода	20,7	20,7				
			Масло сливочное	6,3	6,3				
Итого:				158,4	131,4	16,2	15,75	12,87	257,4
Пюре из картофеля и моркови	430/2013	150	Картофель	99	74,25				
			Морковь	103,5	82,5				
			Молоко	12	11,25				
			Масло сливочное	7,5	7,5				
Итого:				222	175,5	2,7	6,75	12,75	123
Чай с лимоном	494/2013	200	Чай заварка	1	1				
			Лимон	8	7				
			Сахар	15	15				
Итого:				24	23	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	108/2013	40	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				40	40	3,04	0,24	20,92	93,2
Хлеб ржаной	109/2013	20	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				20	20	0,94	0,14	10,96	42,8
УЖИН 2									
Кефир	515/2013	200	кефир	206	200				
Итого:				206	200	5,8	5	0,8	100
ИТОГО за 9-й день:						98,83	1325,96	305,67	2535,19

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
X	**ЗАВТРАК**									
	Суп молочный с макаронными изделиями	**165/2013**	**200**	Молоко	140	140				
				Вода	60	60				
				Масло сливочное	2	2				
				Сахар	1,6	1,6				
				Макаронние изделия	16	16				
	Итого:				**219,6**	**219,6**	**5,7**	**5,26**	**18,98**	**146**
	Яйцо вареное	**300/2013**	**40**	Яйцо	40	40				
	Итого:				**40**	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
	Какао с молоком	**496/2013**	**200**	Какао порошок	3	3				
				Молоко	100	100				
				Сахар	15	15				
	Итого:				**118**	**118**	**3,6**	**3,3**	**25**	**144**
	Масло сливочное	**478/2013**	**10**	масло сладко-сливочное несоленое	10	10				
	Итого:				**10**	**10**	**0,05**	**825**	**0,08**	**74,8**
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				**50**	**50**	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	ЗАВТРАК 2									
	Яблоко	**112/2013**	**200**	яблоко	200	200				
	Итого:				**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
	ОБЕД									
	Салат из свеклы с морковью	**51/2013**	**60**	Свекла	45,6	36,6				
				Морковь	22,8	18				
				Растительное масло	6	6				
	Итого:				**74,4**	**60,6**	**0,78**	**6,18**	**4,26**	**76,2**
	Суп картофельный с рыбой	**150/2013**	**200**	Минтай	61	43				
				Картофель	120	90				
				Морковь	10	8				
				Лук репчатый	10	8				
				Масло сливочное	4	4				
	Итого:				**205**	**153**	**7,88**	**3,86**	**12,12**	**114,8**
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	**377/2013**	**200**	Говядина(котлетная часть)	152	112				
		453/2013	**40**	картофель	220	165				
				Масло сливочное	10	10				
				яйцо	0,1	0,1				
				Масло сливочное	2	2				
				томат пюре	6	6				
				сахар	0,72	0,72				
				мука пшеничная	2	2				

Итого:				**392,82**	**297,82**	**23,73**	**24,99**	**21,68**	**406,24**
Компот из изюма	**512/2013**	**200**	Изюм	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:				**35**	**52**	**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**50**	хлеб пшеничный	50	50				
Итого:				**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**40**	хлеб ржаной	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**
ПОЛДНИК									
Яблоко	**112/2013**	**100**	яблоко	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
Сок фруктовый	**518/2013**	**200**	Сок фруктовый	200	200				
Итого:				**200**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**
Печенье	**590/2013**	**30**	Печенье	30	30				
Итого:				**30**	**30**	**2,25**	**3,54**	**22,32**	**125,1**

УЖИН										
Овощи натуральные (помидор)	**106/2013**	**60**	Помидор	64,2	60				
Итого:				**64,2**	**60**	**0,66**	**6,06**	**6,36**	**82,8**
Биточек из говядины	**381/2013**	**90**	Говядина(котлетное мясо)	104,4	77,4				
			хлеб пшеничный	17,1	17,1				
			Сухари	9,9	9,9				
			Молоко или вода	20,7	20,7				
			Масло сливочное	6,3	6,3				
Итого:				**158,4**	**131,4**	**16,2**	**15,75**	**12,87**	**257,4**
Капуста тушеная	**423/2013**	**150**	капуста белокочанная свежая	196,95	157,5				
			масло сливочное	6,75	6,75				
			морковь	7,5	6				
			лук репчатый	10,65	9				
			томат-пюре	12	12				
			мука пшеничная	1,8	1,8				
			сахар	4,5	4,5				
Итого:				**240,15**	**197,55**	**3,93**	**4,84**	**20,17**	**134,74**
Чай с сахаром	**493/2013**	**200**	Чай заварка	1	1				
			Сахар	15	15				
Итого:				**16**	**16**	**0,1**	**0**	**15**	**60**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**40**	хлеб пшеничный	40	40				
Итого:				**40**	**40**	**3,04**	**0,24**	**20,92**	**93,2**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**20**	хлеб ржаной	20	20				
Итого:				**20**	**20**	**0,94**	**0,14**	**10,96**	**42,8**
УЖИН 2									
Ряженка	**516/2013**	**200**	Ряженка	205	200				
Итого:				**205**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**
ИТОГО:				**205**	**200**	**92,85**	**911,79**	**289,59**	**2551,06**