УТВЕРЖДАЮ:

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

_____Н.Ю.Амирова

Перспективное 10-дневное меню для лагеря дневного пребывания обучающихся МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

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

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20

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	250	крупа рисовая	18,75	18,75				
				крупа пшенная	13,75	13,75				
				молоко	127,5	127,5				
				вода	75	75				
				сахар	6,25	6,25				
				масло сливочное	12,5	12,5				
	Итого:				**253,75**	**253,75**	**6,58**	**14,58**	**31,33**	**282,75**
	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	15	15				
	Итого:				15	15	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	**112,2**
	Сыр порционно	100/2013	15	Сыр твердый	16	15				
	Итого:						4,24	4,09		54,15
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100				
	Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
	ОБЕД									
	Винегрет овощной	76/2013	100	картофель	29,4	22				
				свекла	19	15				
				морковь	13	10				
				огурцы соленые	38	30				
				лук репчатый	18	15				
				масло растительное	10	10				
	Итого:				**127,4**	**102**	**1,3**	**10,8**	**6,8**	**130**
	Суп гороховый	144/2013	250	горох	20,25	20				
				картофель	83,25	62,5				
				морковь	12,5	10				
				лук репчатый	12	10				
				масло сливочное	5	5				
				Петрушка	3,25	2,5				
				бульон или вода	162,5	162,5				
	Итого:				**298,75**	**272,5**	**2,3**	**4,25**	**15,12**	**108**
	Котлета из филе куры	412/2013	100	филе куринное	74,3	74,3				
				хлеб пшеничный	18,57	18,57				
				молоко или вода	25,71	25,71				
				масса полуфабриката		110				
				масса готовых котлет		100				
	Итого:				**118,58**	**328,58**	**15**	**10,7**	**9,29**	**188,57**
	Капуста тушеная	423/2013	200	капуста белокочанная свежая	262,6	210				
				масло сливочное	9	9				
				морковь	10	8				
				лук репчатый	14,2	12				
				томат-пюре	16	16				
				мука пшеничная	2,4	2,4				
				Петрушка	5,4	4				

			сахар	6	6				
Итого:				325,6	267,4	7,1	7,2	7,8	126

	Компот из кураги	512/2013	**200**	Курага	20	37				
				Сахар	15	15				
	Итого:						0,3		**20,1**	**81**
					200	200				
	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**
	Итого за 1-й день:						51,09	1293,9	**180,37**	**1524,65**

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**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:						4,24	4,09		54,15
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Банан	**112/2013**	**250**		250	250				
		Итого:					**3,75**	**1,25**	**52,5**	**240**
	ОБЕД									
	Овощи свежие (огурец)		**100**	огурец свежий	102,7	100				
		Итого:			**102,7**	**100**	**0,66**	**0,1**	**0,1**	**14,4**
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142/2013	**250**	Капуста белокочанная	62,5	50				
		479/2013		Картофель	40	30				
				Морковь	15,75	12,5				
				Лук репчатый	12	10				
				Томатное пюре	2,5	2,5				
				Масло растительное	5	5				
				Бульон или вода	200	200				
				Сметана	10	10				
		Итого:			**347,75**	**320**	**1,75**	**4,98**	**7,78**	**83**

Тефтели "Ёжики" в соусе	**390/2013**	**100**	Говядина 1 категории(кот	87,14	62,86				
			Вода	10	10				
			Крупа рисовая	8,57	8,57				
			Масса готового риса		25				
			Лук репчатый	35	30				
			Масло сливочное	5,71	5,71				
			Мука пшеничная	7,14	7,14				
			Масло сливочное	8,57	8,57				
	434/2013	**30**	Молоко	90	90				
			Мука пшеничная	7,2	7,2				
			Масло сливочное	7,2	7,2				
Итого:				**266,53**	**262,25**	12,35	**19,89**	14,82	**287,3**
Каша гречневая рассыпчатая	**237/2013**	**200**	Крупа гречневая	92	92				
			Вода	136	136				
			Масса каши		192				
			Масло сливочное	9	9				
Итого:				**237**	**429**	**11,4**	**10,46**	**49,44**	**337,4**
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**	**100**	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	**100**	7,6	**0,8**	49,2	**235**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**60**	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	60	3,96	**0,72**	20,04	**104,4**
Итого за 2-й день:						64,06	**57**	**325,36**	**2088,6**

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**	**250**	Крупа манная	38,5	38,5				
				Молоко	132,5	132,5				
				Сахар	6,25	6,25				
				Масло сливочное	6,25	6,25				
	Итого:				**183,5**	**183,5**	**7,95**	**9,57**	**39,54**	276
	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**	**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:						4,24	4,09		54,15
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Яйцо вареное	**300/2013**	**40**	Яйцо	40	40				
	Итого:				**40**	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
	ОБЕД									
	Овощи натуральные (помидор)	**106/2013**	**100**	Помидор	107	100				
	Итого:				**107**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**24**
	Борщ из капусты с картофелем	**128/2013**	**250**	Свекла	50	40				
		479/2013		Капуста свежая	25	20				
				Картофель	26,75	20				
				Морковь	15,75	12,5				
				Лук репчатый	12	10				
				масло растительное	5	5				
				Сахар	2,5	2,5				
				Сметана	10	10				
				Томатная паста	7,5	7,5				
	Итого:				**154,5**	**127,5**	**1,82**	**5**	**10,65**	**95**
	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:						20,6	22	4,2	297

Пюре картофельное	**429/2013**	**250**	Картофель	282,5	210				
			Молоко	40	37,5				
			Масло сливочное	11,25	11,25				
Итого:						**5,25**	**11**	**27,25**	**230**
Компот из кураги	**512/2013**	**200**	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:						**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**100**	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**60**	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**
ИТОГО за 3-й день						**65,75**	**1299,5**	**226,35**	**1844,6**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV	**ЗАВТРАК**									
	Каша гречневая вязкая	**248/2013**	**250**	Крупа гречневая	62,5	62,5				
				Молоко	125	125				
				Масло сливочное	6,25	6,25				
	Итого:						**11,45**	**16,1**	**4,08**	**353,75**
	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:						**4,24**	**4,09**		**54,15**
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Яблоко	**112/2013**	**100**	яблоко	100	100				
	Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
	ОБЕД									
	Салат из моркови	**7/2013**	**100**	Морковь	110	88				
				Масло растительное	10	10				
				сахар	3	3				
							1,1	**10,1**	**9,1**	**132**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**147/2013**	**250**	Картофель	100	75				
				Макаронные изделия	10	10				
				Морковь	12,5	10				
				Лук репчатый	12	10				
				Масло растительное	2,5	2,5				
	Итого:						**2,7**	**2,85**	**18,82**	**111,25**
	Биточек рыбный	**345/2013**	**100**	Минтай	131	80				
				Хлеб пшеничный	19	19				
				Молоко или вода	14	14				
				Масло сливочное	2	2				
				Яйца	0,15	6				
	Итого:						**13,9**	**2,1**	**9,6**	**113**
	Рис отварной	**414/2013**	**200**	Крупа рисовая	72	72				
				Масло сливочное	9	9				
	Итого:						**4,92**	**8,1**	**45,08**	**272,08**

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**	**100**	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**7,6**	**0,8**	49,2	**235**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**60**	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	**60**	**3,96**	**0,72**	20,04	**104,4**
Итого за 4 день:						**58,12**	**48,91**	230,87	**1726,5**

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	250	Крупа Геркулес	38,5	38,5				
				Молоко	147,5	147,5				
				Сахар	6,25	6,25				
				Масло сливочное	6,25	6,25				
	Итого:						8,95	11,75	36	285,5
	Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок	3	3				
				Молоко	100	100				
				Сахар	15	15				
	Итого:						3,6	3,3	25	144
	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:						4,24	4,09		54,15
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	4,15	0,75	26,15	128,88
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100				
	Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47
	ОБЕД									
	Овощи натуральные (огурец)	106/2013	100	огурец свежий	105	100				
	Итого:				105	60	0,8	0,1	0,1	14,4
	Суп-пюре из картофеля	159/2013	250	Картофель	133,25	100				
				Морковь	6,25	5				
				Мука пшеничная	5	5				
				Молоко	87,5	87,5				
				Масло сливочное	5	5				
	Итого:						4,85	6,45	24,75	176,25
	Кнели из птицы с рисом	411/2013	100	Курица 1 категории патр	220	94,28				
				Крупа рисовая	9,29	9,29				
				Молоко или вода	10,71	10,71				
				Масло сливочное	4	4				
	Итого:						17,29	17,57	7,43	255,71

Капуста тушеная	423/2013	250	капуста белокочанная свежая	328,25	262,5				
			масло сливочное	11,25	11,25				
			морковь	12,5	10				
			лук репчатый	17,75	15				
			томат-пюре	20	20				
			мука пшеничная	3	3				
			Петрушка	6,75	6,75				
			сахар	7,5	7,5				
Итого:				**407**	**336**	**8,88**	**9**	**9,75**	**157,5**
Компот из кураги	512/2013	200	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:						**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	108/2013	100	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235**
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**
Итого за 5-й день:						**61,14**	**1291,7**	**208,4**	**1691,6**

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**	**250**	Крупа рисовая	38,5	38,5				
				Молоко	147,5	147,5				
				Сахар	6,25	6,25				
				Масло сливочное	6,25	6,25				
	Итого:						**7,1**	**11,05**	**41,52**	**293,88**
	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:						**4,24**	**4,09**		**54,15**
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Яблоко	**112/2013**	**100**	яблоко	100	100				
	Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
	ОБЕД									
	Овощи натуральные (помидор)	**106/2013**	**100**	Помидор	107	100				
	Итого:				**107**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**24**
	Суп гороховый	**144/2013**	**250**	горох	20,25	20				
				картофель	83,25	62,5				
				морковь	12,5	10				
				лук репчатый	12	10				
				масло сливочное	5	5				
	Итого:				**133**	**107,5**	**2,3**	**4,25**	**15,12**	**108**
	Котлета из филе куры	**412/2013**	**100**	филе куринное	74,3	74,3				
				хлеб пшеничный	18,57	18,57				
				молоко или вода	25,71	25,71				
				масса полуфабриката		110				
				масса готовых котлет		100				
	Итого:				118,58	328,58	15	10,7	9,29	188,57
	Каша гречневая рассыпчатая	**237/2013**	**200**	Крупа гречневая	92	92				
				Вода	136	136				

Каша гречневая рассыпчатая	237/2013	200	Масса каши		192				
			Масло сливочное	9	9				
Итого:				**237**	**429**	**11,4**	**10,46**	**49,44**	**337,4**
Компот из кураги	**512/2013**	**200**	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:						**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**100**	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**60**	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**
Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
Итого за 6-й день:						**61,23**	**1284**	**270,28**	**1840,5**

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 из творога	**313/2013**	**200**	Творог	188	186				
				Крупа манная	12,93	12,93				
				Вода или молоко	48	36				
				Яйцо	0,13	6				
				сахар	12,93	12,93				
				Сметана	6,93	6,93				
				Ванилин	0,02	0,02				
				Сухари	6,93	6,93				
				Масло сливочное	6,93	9,63				
							32	**33,6**	**31,87**	**567**
	Молоко сгущеное	**481/2013**	**30**	Молоко сгущеное	30	30				
	Итого:						**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**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				16	15	**4,24**	**4,09**		**54,15**
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Банан	**112/2013**	**250**		250	250				
	Итого:						**3,75**	**1,25**	**52,5**	**240**
	ОБЕД									
	Овощи натуральные (помидор)	**106/2013**	**100**	Помидор	107	100				
	Итого:				**107**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**24**
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	**142/2013**	**250**	Капуста белокочанная	62,5	50				
		479/2013		Картофель	40	30				
				Морковь	15,75	12,5				
				Лук репчатый	12	10				
				Томатное пюре	2,5	2,5				
				Масло растительное	5	5				
				Бульон или вода	200	200				
				Сметана	10	10				
	Итого:						1,75	4,98	7,78	80,3

Рис отварной	414/2013	200	Крупа рисовая	72	72				
			Масло сливочное	9	9				
Итого:						4,92	8,1	45,08	272,08
Гуляш из говядины	377/2013	120	Говядина(котлетное мясо)	151	111				
	367/2013		Масло сливочное	6,5	6,5				
			Лук репчатый	17	17				
			Томатное пюре	11	11				
			Мука пшеничная	3,7	3,7				
Итого:						20,6	22	4,2	297
Компот из кураги	512/2013	200	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:						0,3		20,1	81
Хлеб пшеничный	108/2013	100	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				100	100	7,6	0,8	49,2	235
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				60	60	3,96	0,72	20,04	104,4
Итого за 7-й день:						89,73	81,74	293,27	2261,21

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	**250**	Крупа пшенная	50	50				
				Вода	350	350				
				Молоко	140	140				
				Сахар	6,25	6,25				
				Масло сливочное	6,25	6,25				
	Итого:						**9,75**	**11,83**	**44,75**	**354,5**
	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	**15**	масло сладко-сливочное несоленое	15	15				
	Итого:				15	15	**0,08**	**1237,5**	**0,12**	
	Сыр порционно	100/2013	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:				16	15	**4,24**	**4,09**		**54,15**
	Батон нарезной	111/2013	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Яблоко	112/2013	**100**	яблоко	100	100				
	Итого:				**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
	ОБЕД									
	Салат из свеклы с яблоком	60/2013	**100**	Свекла	86	67				
				Яблоки свежие	36	25				
				Сахар	3	3				
				Масло растительное	5	5				
	Итого:				100	100	**1,2**	**5,4**	**11,3**	**99**
	Борщ из капусты с картофелем	128/2013	**250**	Свекла	50	40				
		479/2013		Капуста свежая	25	20				
				Картофель	26,75	20				
				Морковь	15,75	12,5				
				Лук репчатый	12	10				
				масло растительное	5	5				
				Сахар	2,5	2,5				
				Сметана	10	10				
				Томатная паста	7,5	7,5				
	Итого:						1,82	5	10,65	95

Картофельное пюре	**429/2013**	**200**	Картофель	226	168				
			Молоко	32	30				
			Масло сливочное	9	9				
Итого:						**4,2**	**8,8**	**21,8**	**184**
Котлета из говядины	**381/2013**	**100**	Говядина(котлетная часть)	116	86				
			хлеб пшеничный	19	19				
			Сухари	11	11				
			Молоко или вода	23	23				
			Масло сливочное	7	7				
Итого:					100	**17,8**	**17,5**	**14,3**	**286**
Компот из кураги	**512/2013**	**200**	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:						**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**100**	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**60**	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**
Итого за 8-й день:						**59,1**	**1296,1**	**253,21**	**1812,9**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IX	*ЗАВТРАК*									
	Омлет натуральный	**301/2013**	**195**	Яйца	3шт	120				
				Молоко	75	75				
				Масло сливочное	15	15				
	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**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:						4,24	4,09		54,15
	Батон нарезной	**111/2013**	**50**	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	Мандарин	**112/2013**	**150**	Мандарин	150	150				
	Итого:						**1,2**	**0,3**	**11,25**	**57**
	ОБЕД									
	Салат из капусты с яблоком	**6/2013**	**100**	Капуста белокочанная	64	51				
				Яблоки	57	40				
				Масло растительное	10	10				
				Лимонная кислота	0,1	0,1				
	Итого:						**1,1**	**10**	**6,3**	**120**
	Рассольник ленинградский со сметаной	**134/2013**	**250**	Картофель	100	60				
				Крупа рис,овсяная	5	4				
				Морковь	12,5	8				
				Лук репчатый	6	4				
				Огурцы соленые	16,75	12				
				Сметана	10	10				
				Масло растительное	5	4				
	Итого:						**2,05**	**5,25**	**16,25**	**121,25**
	Шинцель из говядины	**381/2013**	**100**	Говядина(котлетная часть)	116	86				
				хлеб пшеничный	19	19				
				Сухари	11	11				
				Молоко или вода	23	23				
				Масло сливочное	7	7				
	Итого:					100	17,8	17,5	14,3	286
	Макаронные изделия отварные	291/2013	250	Макаронные изделия	85	85				

Макаронные изделия отварные	291/2013	250	Масло сливочное	11,25	11,25				
Итого:						**9,43**	**1,13**	**48,4**	**241,5**
Компот из кураги	**512/2013**	**200**	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:						**0,3**		**20,1**	
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**100**	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**60**	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	**60**	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**
Итого за 9-й день:						**71,83**	**69,34**	**232,39**	**1745,2**

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ЗАВТРАК									
	Суп молочный с макаронными изделиями	165/2013	250	Молоко	175	175				
				Вода	75	75				
				Масло сливочное	2,5	2,5				
				Сахар	2	2				
				Макаронние изделия	20	20				
	Итого:						**7,13**	**6,58**	**23,73**	**182,5**
	Яйцо вареное	**300/2013**	**40**	Яйцо	40	40				
	Итого:						**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
	Какао с молоком	**496/2013**	**200**	Какао порошок	3	3				
				Молоко	100	100				
				Сахар	15	15				
	Итого:						**3,6**	**3,3**	**25**	**144**
	Сыр порционно	**100/2013**	**15**	Сыр твердый	16	15				
	Итого:						4,24	4,09		
	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				
					50	50	**4,15**	**0,75**	**26,15**	**128,88**
	ОБЕД									
	Салат из свеклы с морковью	51/2013	100	Свекла	76	61				
				Морковь	38	30				
				Растительное масло	10	10				
	Итого:						**1,3**	**10,3**	**7,1**	**127**
	Суп картофельный с рыбой	150/2013	250	Минтай	76,25	53,75				
				Картофель	150	112,5				
				Морковь	12,5	10				
				Лук репчатый	12,5	10				
				Масло сливочное	5	5				
	Итого:						**9,85**	**4,82**	**15,15**	**143,5**
	Запеканка картофельная с мясом	367/2013	240	Говядина(лопаточная,покром	151	111				
				Масло сливочное	10	10				
				Картофель	220	165				
				Яйцо	0,1	4				
				Соус томатный						
				Мука пшеничная	3,7	3,7				
				Сахар	0,72	0,72				
				Масло сливочное	2	2				
				Томатное пюре	6	6				
				Сухари	3	3				
	Итого:						23,73	24,99	21,68	406,24

Компот из кураги	512/2013	200	Курага	20	37				
			Сахар	15	15				
Итого:						**0,3**		**20,1**	**81**
Хлеб пшеничный	**108/2013**	**100**	хлеб пшеничный	100	100				
Итого:				**100**	100	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235**
Хлеб ржаной	**109/2013**	**60**	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				**60**	60	**3,96**	**0,72**	**20,04**	**104,4**
Итого за 10-й день:						**71,04**	**1298,45**	177,74	**1727,72**