

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 12 - 18 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												
<b>ЗАВТРАК</b>																						
1	Каша дружба	260/2013	250	крупа рисовая	18,75	18,75																
				крупа пшеничная	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													
Сыр порлионно	100/2013	15	сыр твердый				16	15														
			Итого:				16	15	4,24	4,09		54,15										
			Масло сливочное				478/2013	15	масло сливочное	15	15											
									Итого:	15	15	0,08	1237,5	0,12	112,2							
									Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70								
												Итого:	70	70	5,81	1,05	36,31	180,44				
				<b>ЗАВТРАК 2</b>																		
				Яблоко	112/2013	200						яблоко	200	200								
												Итого:	200	200	0,8	0,8	19,6	94				
												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													
<b>ОБЕД</b>																						
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 курицы	412/2013	100	филе куриное	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													
Калупста тушеная	423/2013	200				калупста 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																	

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



Чай с молоком	495/2013	200	чай-заварка		1	1					
			сахар	молоко							
			10	50	10	50					
			100	100	100	100					
			161	161	161	161	1,5	1,3	19,5	81	
Итого:	108/2013	40	40	40	40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	
Хлеб пшеничный			40	40	40	40					
Итого:	109/2013	20	20	20	20	20	0,94	0,14	10,96	42,8	
Хлеб ржаной			20	20	20	20					
Итого:			20	20	20	20					
<b>УЖИН 2</b>											
Кефир	515/2013	200	206	200	200	200	5,8	5	0,8	100	
Итого:			206	200	200	200	91,89	1332	378,77	2819,94	
Итого за 1-й день:											

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Запеканка рисовая с творогом	316/2013	200	Творог Крупа рисовая Вода Яйца Сахар Ванилин Масло сливочное Сухари пшеничные Сметана	40,53 48 100 0,266 14,66 0,013 5,07 5,07 3,07	40 48 100 10 14,66 0,013 5,07 5,07 3,07				
	Итого:	481/2013	30	Молоко стуженное	30	30				
	Итого:	481/2013	30	Молоко стуженное	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4
	Чай с лимоном	494/2013	200	Чай заварка Лимон Сахар	1 8 15	1 7 15				
	Итого:	494/2013	84		84	83	0,07	0,01	15,31	61,62
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное	15	15	0,08	12,37,5	0,12	112,2
	Итого:	478/2013	15		15	15				
	Сыр порлонно	100/2013	15	Сыр твердый	16	15	4,24	4,09		54,15
	Итого:	100/2013	15		16	15				
	Батон нарезной	111/2013	90	батон нарезной	90	90	7,47	1,35	47,07	232,02
	Итого:	111/2013	90		90	90				
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого:	112/2013	200		200	200				
<b>ОБЕД</b>										
	Салат из свеклы с чесноком	59/2013	100	Свекла Чеснок Масло растительное	116 0,6 10	90 0,5 10				
	Итого:	59/2013	100		126,6	100,5	1,5	10,1	8,5	131
	Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной	142/2013 479/2013	250	Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Бульон или вода Сметана	62,5 40 15,75 12 2,5 5 200 10	50 30 12,5 10 2,5 5 200 10				
	Итого:	142/2013 479/2013	250		347,75	320	1,75	4,98	7,78	83

Товары		Год	Кол-во	Цена		Сумма		Средняя цена	
Товары		Год	Кол-во	Цена	Сумма	Цена	Сумма	Цена	Сумма
<b>Тфтели "Ежики" в соусе</b>									
Товары		2013	100	87,14	62,86				
Вода				10	10				
Крупа рисовая				8,57	8,57				
Масса готового риса					25				
Дук репчатый				35	30				
Масло сливочное				5,71	5,71				
Мука пшеничная				7,14	7,14				
Масло сливочное				8,57	8,57				
Молоко				90	90				
Мука пшеничная				7,2	7,2				
Масло сливочное				7,2	7,2				
<b>Итого:</b>		434/2013	30	266,53	262,25	12,35	19,89	14,82	287,3
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>									
Товары		2013	200	92	92				
Крупа гречневая				92	92				
Вода				136	136				
Масса каши					192				
Масло сливочное				9	9				
<b>Итого:</b>		237/2013	200	237	429	11,4	10,46	49,44	337,4
<b>Компот из свежих плодов (яблок)</b>									
Товары		2013	200	45,4	40				
Яблоки свежие				45,4	40				
Вода				172	172				
Сахар				15	15				
Кислота лимонная				0,2	0,2				
<b>Итого:</b>		507/2013	200	232,6	227,2	0,5	0,2	23,1	96
<b>Хлеб пшеничный</b>									
Товары		2013	50	50	50				
Хлеб пшеничный				50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>Итого:</b>		108/2013	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>Хлеб ржаной</b>									
Товары		2013	40	40	40				
Хлеб ржаной				40	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого:</b>		109/2013	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>ПОЛДНИК</b>									
Товары		2013	50	50	50				
Печенье				50	50	3,75	5,9	37,2	208,5
<b>Итого:</b>		590/2013	50	50	50	3,75	5,9	37,2	208,5
<b>Сок фруктовый</b>									
Товары		2013	200	200	200				
Сок фруктовый				200	200	1	0,2	0,2	92
<b>Итого:</b>		518/2013	200	200	200	1	0,2	0,2	92
<b>Пирожок с яблоком</b>									
Товары		2013	100	71,68	71,68				
Тесто дрожжевое				71,68	71,68				
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						
<b>Итого:</b>		<b>211,25</b>	<b>476,7</b>	<b>6,18</b>	<b>6,5</b>	<b>63,09</b>	<b>368,38</b>		



## УЖИН

Овоши свежие (отурец)		76/2013	100	отурец свежий	102,7	100								
Итого:					102,7	100	0,66	0,1		0,1		14,4		
Плов из куры отварной		406/2013	210	кура 1 категории	207,5	184/132								
				масло растительное	11	11								
				лук репчатый	22	11								
				морковь	14	11								
Итого:				крупа рисовая	49	49								
Итого:					303,5	82	13,5	16		37,9		286		
Чай с сахаром		493/2013	200	чай заварка	1	1								
Итого:				сахар	15	15						60		
Итого:					16	16	0,1	0		15				
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		
<b>УЖИН 2</b>														
Йогурт фруктовый		517/2013	200	йогурт фруктовый	206	200								
Итого:					10	6,4				17		174		
Итого за 2-й день:					99,4	1339,49				492,99		3461,5		

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>III ЗАВТРАК</b>											
	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					
	<b>Итого:</b>				<b>183,5</b>	<b>183,5</b>	<b>7,95</b>	<b>9,57</b>	<b>39,54</b>	<b>276</b>	
	Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок	3	3					
				Молоко	100	100					
				Сахар	15	15					
	<b>Итого:</b>				<b>118</b>	<b>118</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное несоленое	15	15					
				<b>Итого:</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,08</b>	<b>1237,5</b>	<b>0,12</b>
	Батон нарезной	111/2013	45	батон нарезной	45	45					
				<b>Итого:</b>			<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,74</b>	<b>0,68</b>	<b>23,35</b>
	Яйцо вареное	300/2013	40	Яйцо	40	40					
				<b>Итого:</b>			<b>40</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
	Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94	
	<b>Итого:</b>				<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>											
	Овощи натуральные (помидор)	106/2013	100	Помидор	107	100	1,1	0,2	3,8	24	
		<b>Итого:</b>	128/2013		Свекла	50	40				
		479/2013		Капуста свежая	25	20					
				Картофель	26,75	20					
				Морковь	15,75	12,5					
	Борщ из капусты с картофелем		250	Дук репчатый	12	10					
				масло растительное	5	5					
				Сахар	2,5	2,5					
				Сметана	10	10					
				Томатная паста	7,5	7,5					
		<b>Итого:</b>					<b>154,5</b>	<b>127,5</b>	<b>1,82</b>	<b>5</b>	<b>10,65</b>
	Гуляши из говядины	367/2013	120	Говядина(лопаточная,покрым	151	111					
				Масло сливочное	6,5	6,5					
				Дук репчатый	17	14					
				Томатное пюре	11	11					
				Мука пшеничная	3,7	3,7					
	<b>Итого:</b>				<b>20,6</b>	<b>22</b>	<b>4,2</b>	<b>297</b>			

Пюре картофельное	429/2013	200	Картофель	226	168						
			Молоко	32	30						
			Масло сливочное	9	9						
<b>Итого:</b>						4,2	8,8	21,8	184		
Компот из кураги	512/2013	200	Курага	20	37						
			Сахар	15	15						
			<b>Итого:</b>					0,3		20,1	81
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50						
			<b>Итого:</b>					3,8	0,4	24,6	117,5
			Хлеб ржаной	109/2013	40	хлеб ржаной	40	40			
<b>Итого:</b>								2,64	0,48	13,36	69,6
<b>ПОЛДНИК</b>											
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200						
			<b>Итого:</b>					1	0,2	0,2	92
			Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100			
<b>Итого:</b>								0,4	0,4	9,8	47
Печенье	590/2013	50				Печенье	50	50			
			<b>Итого:</b>					3,75	5,9	37,2	208,5

**УЖИН**

Салат картофельный с соевым огурцом	66/2013	100	Картофель	83	60						
			Морковь	14	11						
			масло растительное	5	5						
			Лук репчатый	13	11						
			Огурцы консервированные	20	13						
			<b>Итого:</b>			135	100	1,7	5,3	10,5	96
			Фрикаделька рыбная	347/2013	100	Минтай	109	80			
хлеб пшеничный	14	14									
Молоко или вода	20	20									
Яйцо	0,25	12									
<b>Итого:</b>						143,25	126	14,7	2,1	7,6	108
Макаронные изделия отварные	291/2013	200	Макаронные изделия	68	68						
			Масло сливочное	9	9						
			<b>Итого:</b>					7,54	0,9	38,72	193,2
Чай с лимоном	494/2013	200	Чай заварка	1	1						
			Лимон	8	7						
			Сахар	15	15						
			<b>Итого:</b>					0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	№108/2013	40	хлеб пшеничный	40	40						
			<b>Итого:</b>					3,04	0,24	20,92	93,2

Хлеб ржаной	№109/2013	20	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	10,96	42,8
Итого:			УЖИН 2							
Ряженка	516/2013	200	Ряженка	205	200		5,8	5	8	100
Итого:			<p style="text-align: right;">Итого за 3-й день</p>							
			94,67 1313,5 365,63 2715,6							

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Г/левовод	Ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
<b>ЗАВТРАК</b>													
IV	Каша гречневая вязкая	248/2013	250	Крупа гречневая	62,5	62,5							
				Молоко	125	125							
				Масло сливочное	6,25	6,25							
	Итого:					193,75	193,75	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
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное	15	15							
несоленное				15	15	0,08	1237,5	0,12	112,2				
Итого:				15	15								
Сыр порпивно	100/2013	15	Сыр твердый	16	15								
			Итого:				16	15	4,24	4,09	54,15		
Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70								
			Итого:				70	70	5,81	1,05	36,31	180,44	
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200								
			Итого:				200	200	0,8	0,8	19,6	94	
<b>ОБЕД</b>													
Салат "Летний"	32/2013	100	Картофель	40	32								
			Помидоры свежие	24	20								
			Огурцы свежие	34	25								
			Масло растительное	6	6								
			Лук репчатый	12	10								
			Яйца	6	6								
			Итого:				122	99	2,3	7,3	6	99	
			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				2,7	2,85	18,82	111,25				
Итого:													
Биточек рыхлый	345/2013	100	Минтай	131	80								
			Хлеб пшеничный	19	19								
			Молоко или вода	14	14								
			Итого:				14	14					

			Масло сливочное	2	2					
			Яйца	0,15	6	13,9	2,1	9,6	113	
Итого:			Крупа рисовая	72	72					
Рис отварной	414/2013	200	Масло сливочное	9	9					
Итого:						4,92	8,1	45,08	272,08	

Компот из апельсин и яблок	510/2013	200	Апельсины	59	40					
			Яблоки	42	30					
			сахар	20	20					
			вода	120	120					
Итого:						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**

Печенье	590/2013	50	Печенье	50	50					
			Итого:	50	50	3,75	5,9	37,2	208,5	

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 натуральные (помидор)	№106/2013	100	Помидор	107	100					
			Итого:	107	100	1,1	0,2	3,8	24	

Картофельная запеканка с мясом и соусом	377/2013	200	Говядина(котлетная часть)	152	112						
			Картофель	220	165						
			Масло сливочное	10	10						
			Яйца	4	4						
			Соус томатный								
			вода	20	20						

Картофельная запеканка с мясом и соусом	453/2013	40	Мука пшеничная	2	2					
			Масло сливочное	2	2					
			томат-пюре	6	6					
			Сухари	3	3					

			сахар	0,72	0,72						
<b>Итого:</b>						23,73	24,99	21,68	406,24		
Чай с сахаром	493/2013	200	Чай заварка	1	1						
			Сахар	15	15						
<b>Итого:</b>				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	
<b>УЖИН 2</b>										
КЕФИР	515/2013	200	кефир	206	200					
Итого:				206	200	5,8	5	0,8	100	
Итого за 4 день:						101,58	1323	431,21	3151,1	

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	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:	198,5	198,5	8,95	11,75	36	285,5			
				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			
				Сыр порционнно	100/2013	15	Сыр твердый	16	15				
							Итого:	16	15	4,24	4,09		54,15
				Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное	15	15				
							Итого:	15	15	0,08	1237,5	0,12	112,2
				Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70				
							Итого:	70	70	5,81	1,05	36,31	180,44
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200								
			Итого:	200	200	0,8	0,8	19,6	94				
<b>ОБЕД</b>													
Овощи свежие (огурец)	76/2013	100	огурец свежий	102,7	100								
			Итого:	102,7	100	0,66	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 I 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	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								
Итого:			сахар	6	6								
				325,6	267,4	7,1	7,2	7,8	126				
Компот из изюма	512/2013	200	Изюм	20	37								
			Сахар	15	15								
Итого:						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				
<b>ПОЛДНИК</b>													
Молоко кипяченое	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	50	Печенье	50	50								
			Итого:	50	50	3,75	5,9	37,2	208,5				
<b>УЖИН</b>													
Салат из свеклы отварной	50/2013	100	Свекла	121	95								
			Масло растительное	5	5								
Итого:				126	100	1,5	5,5	8,4	89				
Рагу из овощей	442/2013	200	Картофель	86	64								
			Морковь	40	36								
			Капуста	92	72								
			лук репчатый	19	16								
			масло растительное	8	8								
			Сметана	100	100								
			Мука пшеничная	5	5								
			Масло сливочное	5	5								
			Итого:				355	302	7,08	31,96	23,86	410,6	
						Говядина(котлетная часть)	116	86					
			Хлеб пшеничный	19	19								

Котлета из говядины

381/2013

100

Итого:

Сухари	11	11				
Молоко или вода	23	23				
Масло сливочное	7	7				
	176	146	17,8	17,5	14,3	286

Чай с лимоном	494/2013	200	Чай заварка	1	1						
			Лимон	8	7						
			Сахар	15	15						
Итого:					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
			Итого:			20	20				
Хлеб ржаной	109/2013	20	хлеб ржаной	20	20						
			Итого:			20	20	0,94	0,14	10,96	42,8
			Итого:								
<b>УЖИН 2</b>											
Йогурт фруктовый	517/2013	200	Йогурт фруктовый	206	200	10	6,4	17	174		
Итого:			Итого за 5-й день:			110,5	1363,7	382,52	3229,5		

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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					
<b>Итого:</b>							<b>7,1</b>	<b>11,05</b>	<b>41,52</b>	<b>293,88</b>
Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	кофейный напиток	5	5					
			молоко	100	100					
			сахар	10	10					
			вода	85	85					
<b>Итого:</b>				<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	
Сыр порционнo	100/2013	15	Сыр твердый	16	15					
			<b>Итого:</b>			<b>16</b>	<b>15</b>	<b>4,24</b>	<b>4,09</b>	<b>54,15</b>
Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное несоленое	15	15					
			<b>Итого:</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,08</b>	<b>1237,5</b>	<b>0,12</b>
Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70					
			<b>Итого:</b>			<b>70</b>	<b>70</b>	<b>5,81</b>	<b>1,05</b>	<b>36,31</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200					
			<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>

**ОБЕД**

Салат овощной с зеленым горошком	69/2013	100	картофель	62	45					
			морковь	32	25					
			горошек консервированный	26	17					
			яйцо	8	8					
			Масло растительное	6	6					
<b>Итого:</b>			<b>134</b>	<b>83</b>	<b>2,8</b>	<b>7,1</b>		<b>9,1</b>	<b>111</b>	
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					
<b>Итого:</b>			<b>133</b>	<b>107,5</b>	<b>2,3</b>	<b>4,25</b>		<b>15,12</b>	<b>108</b>	
Котлета припущенная		412/2013	100	филе куриное	74,3	74,3				
				хлеб пшеничный	18,57	18,57				
				молоко или вода	25,71	25,71				

				масса полуфабриката		110							
				масса готовых котлет		100							
	<b>Итого:</b>				<b>118,58</b>	<b>328,58</b>	<b>15</b>	<b>10,7</b>	<b>9,29</b>	<b>188,57</b>			
<b>Макаронные изделия отварные</b>		<b>291/2013</b>	<b>200</b>	Макаронные изделия	68	68							
	<b>Итого:</b>			Масло сливочное	9	9							
					77	77	<b>7,54</b>	<b>0,9</b>	<b>38,72</b>	<b>193,2</b>			
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		<b>508/2013</b>	<b>200</b>	смесь сухофруктов	25	30,5							
	<b>Итого:</b>			сахар	15	15							
				вода	190	190							
					<b>230</b>	<b>235,5</b>	<b>0,5</b>			<b>27</b>	<b>110</b>		
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>108/2013</b>	<b>50</b>	хлеб пшеничный	50	50							
	<b>Итого:</b>				<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>		<b>24,6</b>	<b>117,5</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>109/2013</b>	<b>40</b>	хлеб ржаной	40	40							
	<b>Итого:</b>				<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>		<b>13,36</b>	<b>69,6</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Сок фруктовый</b>		<b>518/2013</b>	<b>200</b>	сок фруктовый	200	200							
	<b>Итого:</b>				<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>			<b>37</b>	<b>144</b>		
<b>Яблоко</b>		<b>112/2013</b>	<b>100</b>	яблоко	100	100							
	<b>Итого:</b>				<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>		
<b>Печенье</b>		<b>590/2013</b>	<b>50</b>	Печенье	50	50							
	<b>Итого:</b>				<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>5,9</b>		<b>37,2</b>	<b>208,5</b>		

### УЖИН

				Свекла	86	67							
				Яблоки свежие	36	25							
<b>Салат из свеклы с яблоком</b>		<b>№60/2013</b>	<b>100</b>	Сахар	3	3							
				Масло растительное	5	5							
	<b>Итого:</b>				<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,4</b>		<b>11,3</b>	<b>99</b>		
<b>Котлета из говядины</b>		<b>381/2013</b>	<b>100</b>	Говядина(котлетная часть)	116	86							
				хлеб пшеничный	19	19							
				Сухари	11	11							
				Молоко или вода	23	23							
				Масло сливочное	7	7							
	<b>Итого:</b>				<b>176</b>	<b>146</b>	<b>17,8</b>	<b>17,5</b>		<b>14,3</b>	<b>286</b>		
<b>Рис отварной</b>		<b>414/2013</b>	<b>200</b>	Крупа рисовая	72	72							
	<b>Итого:</b>			Масло сливочное	9	9							
							<b>4,92</b>	<b>8,1</b>		<b>45,08</b>	<b>272,08</b>		
<b>Чай с сахаром</b>		<b>493/2013</b>	<b>200</b>	Чай заварка	1	1							
				Сахар	15	15							

	Итого:							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
<b>УЖИН 2</b>												
Ряженка		516/2013	200	Ряженка		205	200					
Итого:								5,8	5		8	100
								94,36	1323,7		460,2	3064,1
	Итого за 6-й день:											



День 1	Наименование блюда 2	№ рецепта 3	Выход 4	наименование продуктов 5	Брутто 6	Нетто 7	Белки 8	Жиры 9	Углеводы 10	Ккал 11			
<b>ЗАВТРАК</b>													
VII	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 густое	481/2013	30	Молоко густое	30	30				
						2,16	2,55	16,65	98,4				
	Итого:			кофейный напиток	5	5							
				Молоко	100	100							
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	сахар	10	10							
				Вода	85	85							
	Итого:			Молоко густое	200	200	3,2	2,7	15,9	79			
	Масло сливочное	478/2013	15	Масло сливочное-сливочное несоленое	15	15							
	Итого:				15	15	0,08	1237,5	0,12	112,2			
	Сыр порционн	100/2013	15	Сыр твердый	15	15							
	Итого:				16	15	4,24	4,09		54,15			
	Батон нарезной	111/2013	90	батон нарезной	90	90							
	Итого:				90	90	7,47	1,35	47,07	232,02			
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94			
	Итого:				200	200							
<b>ОБЕД</b>													
	Салат картофельный с капустой квашеной	66/2013	100	Картофель	83	60							
				Лук репчатый	13	11							
				Капуста квашеная	19	13							
				Масло растительное	5	5							
				Морковь	14	11							
	Итого:				134	100	1,7	5,3	10,5	96			
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142/2013		Капуста белокочанная	62,5	50							
				Картофель	40	30							
				Морковь	15,75	12,5							
				Лук репчатый	12	10							
				Итого:				142	112,5				

	479/2013	479							
Томатное пюре			2,5	2,5					
Масло растительное			5	5					
Бульон или вода			200	200					
Сметана			10	10					
<b>Итого:</b>					<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,78</b>	<b>80,3</b>	

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(коглетное мясо)	151	111					
			Масло сливочное	6,5	6,5					
			Лук репчатый	17	17					
			Томатное пюре	11	11					
	367/2013		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	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	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Сок фруктовый	518/2013	200	сок фруктовый	200	200					
	Итого:			200	200	0,6		37	144	
Печенье	590/2013	50	Печенье	50	50					
	Итого:			50	50	3,75	5,9	37,2	208,5	
<b>Шанэжка картофельная</b>										
	553/2013	100	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 смазки	0,34	0,34					
			масло для смазки готовых изделий	1,5	1,5					

Итого:		183,41	403,99	10,5	10,34	55,34	356,67		
<b>УЖИН</b>									
Овощи натуральные (огурец)	106/2013	100	огурец свежий	105	100	100	14,4		
Картофель отварной в молоке	174/2013	200	Картофель	238	178				
			Молоко	60	60				
			Масло растительное	6	6				
			Мука пшеничная	10	10				
Итого:				314	254	6,2	8,4	30,8	224
Кнедли из пшцы 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		
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
<b>УЖИН 2</b>									
Кефир	515/2013	200	кефир	206	200	5,8	5	0,8	100
Итого:				206	200	136,08	1372,8	476,88	3770,53

Итого за 7-й день:

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	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша пшеничная молочная	267/2013	250	Крупа пшеничная	50	50					
				Вода	87,5	87,5					
				Молоко	140	140					
				Сахар	6,25	6,25					
				Масло сливочное	6,25	6,25					
	Итого:				290	290	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
	Сыр порционнно	100/2013	15	Сыр твердый	16	15					
				Итого:				16	15	4,24	4,09
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное несоленое	15	15					
				Итого:				15	15	0,08	1237,5
Батон нарезной	111/2013	70	Батон нарезной	70	70						
			Итого:				70	70	5,81	1,05	36,31
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200						
			Итого:				200	200	0,8	0,8	19,6
<b>ОБЕД</b>											
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
Борш из капусты с картофелем	479/2013	250	Свекла	50	40						
			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



Рагу из птницы	407/2013	240	Курица 1 категории потраш	111,08	98,74						
			Масло растительное	2,74	2,74						
			Картофель	146,74	117,39						
			Морковь	28,8	23,04						
			Томатное пюре	8,23	8,23						
			Дук репчатый	16,46	13,17						
			Масло растительное	5,49	5,49						
			Мука пшеничная	1,37	1,37						
			Итого:					18,93	19,75	21,8	340
			Чай с сахаром	493/2013	200	Чай заварка	1	1			
			Сахар	15	15						
Итого:						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		
<b>УЖИН 2</b>											
Йогурт фруктовый	517/2013	200	Йогурт фруктовый	206	200						
Итого:						10	6,4	17	174		
<b>Итого за 8-й день:</b>											
						102,6	1352	437,51	3416,3		

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	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
		Масло сливочное	478/2013	15	Масло сладко-сливочное несоленое	15	15					
					Итого:				15	15	0,08	1237,5
		Сыр порционнно	100/2013	15	Сыр твердый	16	16					
					Итого:				16	15	4,24	4,09
Батон нарезной	111/2013	80	батон нарезной	80	80							
			Итого:				80	80	6,64	1,2	41,84	206,2
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
Мандарин	112/2013	150	Мандарин	150	150							
			Итого:				150	150	1,2	0,3	11,25	57
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	74/2013	100	Картофель	62,5	45							
			Горошек консервированный	26,2	17							
			Морковь	31,4	25							
			Масло растительное	6	6							
			Яйцо	8	8							
Итого:				134,1	101	2,8	7,1	9,9	115			
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					





						129,11	129,1	7,5	13	60,34	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Итого:											
Овоши свежие (огурец)	76/2013	100	огурец свежий	102,7	100	102,7	100	0,66	0,1	0,1	14,4
Итого:				102,7	100	102,7	100	0,66	0,1	0,1	14,4
Биточки 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:				176	146	17,8	17,5		14,3	286	
Пюре из картофеля и моркови	430/2013	200	Картофель	132	99						
			Морковь	138	110						
			Молоко	16	15						
			Масло сливочное	10	10						
			Итого:				296	234	3,6	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	
Хлеб ржаной	109/2013	20	хлеб ржаной	20	20						
			Итого:				20	20	0,94	0,14	
<b>УЖИН 2</b>											
Кефир	515/2013	200	кефир	206	200						
			Итого:				206	200	5,8	5	
Итого за 9-й день:						107,95	1344,1			386,67	2625,6

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями	165/2013	250	Молоко	175	175					
				Вода	75	75					
				Масло сливочное	2,5	2,5					
				Сахар	2	2					
	Итого:			Макаронные изделия	20	20					
	Итого:			Яйцо	274,5	274,5	7,13	6,58	23,73	182,5	
	Дйшо вареное	300/2013	40	Яйцо	40	40					
	Итого:			Какао порошок	40	40	5,1	4,6	0,3		
	Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок	3	3					
				Молоко	100	100					
				Сахар	15	15					
	Итого:			118	118	3,6	3,3	25			
	Масло сливочное	478/2013	10	масло сладко-сливочное несоленое	10	10					
	Итого:			10	10	0,05	825	0,08			
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50					
	Итого:			50	50	4,15	0,75	26,15	128,88		
	Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200					
	Итого:			200	200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ОБЕД</b>											
	Салат из свеклы с морковью	51/2013	100	Свекла	76	61					
				Морковь	38	30					
				Растительное масло	10	10					
				Итого:			124	101	1,3	10,3	7,1
	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:			256,25	191,25	9,85	4,82	15,15
	Запеканка картофельная с мясом	367/2013	240	Говядина(лопаточная,покрым	151	111					
				Масло сливочное	10	10					
				Картофель	220	165					
				Яйцо	0,1	4					
				Соус томатный		40					
				Мука пшеничная	3,7	3,7					
				Сахар	0,72	0,72					
				Масло сливочное	2	2					
				Томатное пюре	6	6					
				Сухари	3	3					
	Итого:			396,52	341,42	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**

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	50	Печенье	50	50								
	Итого:			50	50	3,75	5,9		37,2	208,5			

**УЖИН**

Овощи натуральные (помидор)	106/2013	100	Помидор	107	100								
	Итого:			107	100	1,1	0,2		3,8	24			
Капуста тушеная	406/2013	210	Курица 1 категории	207,5	184/132								
			Масло растительное	11	11								
			Дук репчатый	22	11								
			Морковь	14	11								
			Крупа рисовая	49	49								
			Итого:			303,5	216	16	15,9		37,9	359	
Котлета припущенная	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	110								
			масса готовых котлет		100								
Итого:			118,58	328,58	15	10,7		9,29	188,57				
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	
<b>УЖИН 2</b>													
Ряженка	516/2013	200	Ряженка	205	200								
	Итого:			205	200	5,8	5		8	100			
				Итого за 10-й день:									
				109,58	920,7	319,09	2565,29						