

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 7 - 11 лет

### Весна - лето

Сборник технологических нормативов, рецептов 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>I</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша дружба	260/2013	205	крупа рисовая	15	15					
				крупа пшеница	11	11					
				молоко	102	102					
				вода	60	60					
				сахар	5	5					
				масло сливочное	10	10					
	<b>Итого:</b>				<b>203</b>	<b>203</b>	<b>5,26</b>	<b>11,66</b>	<b>25,06</b>	<b>226,2</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>
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное	15	15					
				несоленое	15	15					
	<b>Итого:</b>				<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,08</b>	<b>1237,5</b>	<b>0,12</b>	<b>112,2</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>
	Батон нарезной	111/2013	65	батон нарезной	65	65					
				<b>Итого:</b>				<b>65</b>	<b>65</b>	<b>5,41</b>	<b>0,98</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>ОБЕД</b>										
	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					
	<b>Итого:</b>				<b>76,44</b>	<b>61,2</b>	<b>0,75</b>	<b>6,08</b>	<b>4,99</b>	<b>77,55</b>	
	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					
	<b>Итого:</b>				<b>236,4</b>	<b>216</b>	<b>1,84</b>	<b>3,4</b>	<b>12,1</b>	<b>86,4</b>	

Котлета из филе курицы	412/2013	90	филе куриное	66,9	66,9							
			хлеб пшеничный	16,7	16,7							
			молоко или вода	23,14	23,14							
			масса полуфабриката		103							
			масса готовых котлет		90							
<b>Итого:</b>				<b>106,74</b>	<b>299,74</b>	<b>13,5</b>	<b>9,65</b>	<b>8,36</b>	<b>169,7</b>			
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							
<b>Итого:</b>				<b>240,15</b>	<b>197,55</b>	<b>3,93</b>	<b>4,84</b>	<b>20,17</b>	<b>134,74</b>			
Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	смесь сухофруктов	25	30,5							
			сахар	15	15							
			вода	190	190							
			<b>Итого:</b>				<b>230</b>	<b>235,5</b>	<b>0,5</b>		<b>27</b>	<b>110</b>
Хлеб пшеничный	108/2013	50	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>
Хлеб ржаной	109/2013	40	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>												
Сок фруктовый	518/2013	200	сок фруктовый	200	200							
			<b>Итого:</b>				<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>37</b>	<b>144</b>
Яблоко	112/2013	100	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>
Печенье	590/2013	30	Печенье	30	30							
			<b>Итого:</b>				<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>



<b>УЖИН</b>											
Салат из квашеной капусты с луком	48/2013	60	Капуста квашеная	69,6	48,6						
			лук репчатый	7,2	6						
			масло растительное	6	6						
<b>Итого:</b>				<b>82,8</b>	<b>60,6</b>	<b>0,96</b>	<b>6,06</b>	<b>1,8</b>	<b>65,4</b>		
Рыба, запеченная 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					
	<b>Итого:</b>				<b>352,5</b>	<b>454,5</b>	<b>16,91</b>	<b>12,1</b>	<b>26,69</b>	<b>283,48</b>	
Чай с молоком	495/2013	200	чай-заварка	1	1						
			сахар	10	10						
			молоко	50	50						
			вода	100	100						
			<b>Итого:</b>			<b>161</b>	<b>161</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>19,5</b>	<b>81</b>
Хлеб пшеничный	108/2013	40	хлеб пшеничный	40	40						
	<b>Итого:</b>			<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,92</b>	<b>93,2</b>		
Хлеб ржаной	109/2013	20	хлеб ржаной	20	20						
	<b>Итого:</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>10,96</b>	<b>42,8</b>		
<b>УЖИН 2</b>											
Кефир	515/2013	200	кефир	206	200						
	<b>Итого:</b>			<b>206</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>0,8</b>	<b>100</b>		
<b>ИТОГО ЗА ИЙ ДЕНЬ</b>						<b>78,35</b>	<b>1311,4</b>	<b>355,05</b>	<b>2478,6</b>		



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>													
<b>II</b>	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							
				<b>Итого:</b>				<b>216,68</b>	<b>225,883</b>	<b>11,47</b>	<b>11,2</b>	<b>50,27</b>	<b>348</b>
				Молоко стуженное	481/2013	30	Молоко стуженное	30	30				
				<b>Итого:</b>				<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,16</b>	<b>2,55</b>	<b>16,65</b>	<b>98,4</b>
				Чай с лимоном	494/2013	200	Чай заварка	1	1				
							Лимон	8	7				
Сахар	15	15											
<b>Итого:</b>				<b>84</b>	<b>83</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>61,62</b>				
Масло сливочное	478/2013	10	Масло сладко-сливочное	10	10								
			несоленное	10	10								
<b>Итого:</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>825</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>				
Сыр порционнно	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10								
				10,5	10								
<b>Итого:</b>				<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>3,21</b>		<b>35,53</b>				
Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50								
				50	50								
<b>Итого:</b>				<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,75</b>	<b>26,15</b>	<b>128,88</b>				
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200								
				200	200								
<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>													
Салат из свеклы с чесноком	59/2013	60	Свекла	69,6	54								
			Чеснок	0,4	0,3								
			Масло растительное	6	6								
<b>Итого:</b>				<b>76</b>	<b>60,3</b>	<b>0,84</b>	<b>6,05</b>	<b>5,53</b>	<b>79,67</b>				
Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	142/2013	200	Капуста белокочанная	50	40								
			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

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



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					
<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>	
<b>УЖИН</b>										
Овощи свежие (огурец)	106/2013	60	огурец свежий	64,2	60					
<b>Итого:</b>				<b>64,2</b>	<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	
Плов из курицы отварной	406/2013	210	кура I категории	207,5	184/132					
			масло растительное	11	11					
			лук репчатый	22	11					
			морковь	14	11					
			крупа рисовая	49	49					
<b>Итого:</b>			<b>303,5</b>	<b>82</b>	<b>13,5</b>	<b>16</b>	<b>37,9</b>	<b>359</b>		
Чай с сахаром	493/2013	200	Чай заварка	1	1					
			Сахар	15	15					
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>		
Хлеб пшеничный	108/2013	40	хлеб пшеничный	40	40					
			<b>Итого:</b>			<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,92</b>
Хлеб ржаной	109/2013	20	хлеб ржаной	20	20					
			<b>Итого:</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>10,96</b>
<b>УЖИН 2</b>										
Йогурт фруктовый	517/2013	200	Йогурт фруктовый	206	200					
<b>Итого:</b>			<b>206</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>17</b>	<b>174</b>		
<b>ИТОГО за 2-й день:</b>										
			<b>86</b>	<b>910,42</b>	<b>416,8</b>	<b>2992,43</b>				

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>												
III	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			
	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	
<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 натуральные (помидор)	106/2013	60	Помидор	Помидор	64,2	60						
				Итого:			64,2	60	0,66	0,12	2,28	14,4
				128/2013	200	Свекла	40	32				
						Капуста свежая	20	16				
				479/2013	200	Картофель	21,4	16				
						Морковь	12,6	10				
				200	200	Лук репчатый	9,6	8				
						масло растительное	4	4				
				200	200	Сахар	2	2				
						Сметана	8	8				
200	200	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						
<b>Итого:</b>			Картофель	<b>189,2</b>	<b>146,2</b>	<b>20,6</b>	<b>22</b>		<b>4,2</b>	<b>297</b>	
			Молоко	169,5	135,6						
			Масло сливочное	24	24						
<b>Итого:</b>	<b>429/2013</b>	<b>150</b>		<b>6,75</b>	<b>6,75</b>	<b>3,15</b>	<b>6,6</b>		<b>16,35</b>	<b>138</b>	
Пюре картофельное	512/2013	200	Курага	20	37						
			Сахар	15	15						
				<b>35</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>				<b>20,1</b>	<b>81</b>
<b>Итого:</b>	<b>108/2013</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>50</b>						
Хлеб пшеничный	109/2013	40	Хлеб пшеничный	40	40						
			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>											
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200						
			<b>Итого:</b>	<b>112/2013</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>100</b>			
Яблоко	590/2013	30	Яблоко	100	100						
			<b>Итого:</b>			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		
Печенье			Печенье	30	30						
			<b>Итого:</b>			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,54</b>		<b>22,32</b>
<b>УЖИН</b>											
Салат картофельный с соевым огуцом	66/2013	60	Картофель	49,8	36						
			Лук репчатый	7,8	6						
			Огуцы соевые	12	7,8						
			Морковь	8,4	6,6						
			Масло растительное	3	3						
<b>Итого:</b>				<b>81</b>	<b>59,4</b>	<b>1,02</b>	<b>3,18</b>		<b>6,3</b>	<b>57,6</b>	
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						
			<b>Итого:</b>				<b>128,925</b>	<b>113,4</b>	<b>13,23</b>	<b>1,89</b>	
Макаронные изделия отварные	291/2013	150	Макаронные изделия	51	51						
			Масло сливочное	6,75	6,75						
<b>Итого:</b>				<b>57,75</b>	<b>57,75</b>	<b>5,66</b>	<b>0,67</b>		<b>29,04</b>	<b>144,9</b>	



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		
				20	20								
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				
<b>ИТОГО за 3-й день:</b>										85,28	1303,3	316,67	2392

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	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
	Сыр порционнo	100/2013	15	Сыр твердый	16	15					
				Итого:				16	15	4,24	4,09
Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное	15	15						
			Итого:				15	15	0,08	1237,5	0,12
Батон нарезной	111/2013	65	батон нарезной	65	65						
			Итого:				65	65	5,41	0,98	34
<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	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						
Итого:				6	6						
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	
Бигочек 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			
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	0,66	0,12	2,28	14,4	
Итого:			Помидоры свежие	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						
	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			15	60	
Итого:			16	16	0,1	0				
Хлеб пшеничный	108/2013	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	
Итого:			40	40	3,04	0,24	20,92	93,2		
Хлеб ржаной	109/2013	20	Хлеб ржаной	20	20	0,94	0,14	10,96	42,8	
Итого:			20	20	0,94	0,14	10,96	42,8		
УЖИН 2										
Кефир	515/2013	200	кефир	206	200	5,8	5	0,8	100	
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	<b>ЗАВТРАК</b>												
	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 порционнно	100/2013	15	Сыр твердый	16	15							
				Итого:			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	50	батон нарезной	50	50							
Итого:						50	50	4,15	0,75	26,15	128,88		
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Сок фруктовый	518/2013	200	сок фруктовый	200	200								
			Итого:			200	200	0,6		37	144		
<b>ОБЕД</b>													
Овощи свежие (огурец)	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					
Кнели из птицы с рисом	411/2013	90	Курица I категории патр	198	84,86								
			Крупа рисовая	8,36	8,36								
			Молоко или вода	9,64	9,64								
			Масло сливочное	3,6	3,6								
Итого:			219,6	106,46	15,56	15,81	6,69	230,14					
Итого:			439,2	212,92	13,5	9,65	8,36	169,7					





Рагу из овощей	195/2013	150	Картофель	64,5	48						
			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	
<b>УЖИН 2</b>											
Йогурт фруктовый	517/2013	200	Йогурт фруктовый	206	200						
Итого:						10	6,4	17	174		
<b>ИТОГО за 5 -й день:</b>											
						109,01	1350,22	371,89	3038,18		

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нето	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
VI	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша рисовая молочная	268/2013	205	Крупа рисовая	30,8	30,8					
				Молоко	118	118					
				Сахар	5	5					
	Итого:			Масло сливочное	5	5					
				кофейный напиток	158,8	158,8	5,68	8,84	33,21	235,13	
				Молоко	100	100					
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	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					
				несоленое	15	15					
	Итого:		15	сыр твердый	15	15	0,08	1237,5	0,12	112,2	
				Итого:	100/2013	15	16	15	4,24	4,09	54,15
	Сыр порционнo				Итого:	10	10	0,05	825	0,08	74,8
Итого:					111/2013	65	65	65			
Батон нарезной				Итого:	65	65	5,41	0,98	34	165,57	
				Итого:	<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 овощной с зеленым горошком	69/2013	60	Картофель	37,2	27						
			Морковь	19,2	15						
			Горошек консервированный	15,6	10,2						
			Дайчо	4,8	4,8						
Итого:			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						
			Дук репчатый	9,6	8						
Итого:			Масло сливочное	4	4						
			Итого:	106,4	86	1,84	3,4	12,1	86,4		
Котлета из филе кури	412/2013	90	филе куринное	66,9	66,9						
			хлеб пшеничный	16,7	16,7						
			молоко или вода	23,14	23,14						
			масса полуфабриката		103						
Итого:			масса готовых котлет		90						
			Итого:	106,74	299,74	13,5	9,65	8,36	169,7		





День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
VII	<b>ЗАВТРАК</b>												
	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							
				Итого:				32	33,6			31,87	567
	Молоко стуженое	481/2013	30	Молоко стуженое	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 полужирный	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10								
			Итого:				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	
<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 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 479/2013	200	Капуста белокочанная	50	40					
						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				





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	40	40				
Итого:			40	40	3,04	0,24	20,92		
Хлеб ржаной		109/2013	20	20	20				
Итого:			20	20	0,94	0,14	10,96		
<b>УЖИН 2</b>									
Кефир		515/2013	200	200	206				
Итого:			206	200	5,8	5	0,8	100	
Итого за 7-й день:					124,06	947,49	415,57	3190,6	

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
<b>ЗАВТРАК</b>												
VIII	Каша пшенная молочная	267/2013	205	Крупа пшенная	40	40						
				Вода	280	280						
				Молоко	112	112						
				Сахар	5	5						
	Итого:			Масло сливочное	5	5						
	Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок	442	442	7,8	9,46	35,8	283,6		
				Молоко	100	100						
				Сахар	15	15						
				Итого:								
	Сыр порционно	100/2013	15	Сыр твердый	118	118	3,6	3,3	25	144		
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	65	батон нарезной	65	65	5,41	0,98	34	165,57			
			Итого:	65	65							
<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 из свеклы с яблоком	60/2013	60	Свекла	51,6	40,2							
			Яблоки свежие	21,6	15							
			Сахар	1,8	1,8							
			Итого:	3	3	0,72	3,24	6,78	59,4			
			Борш 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				
						Итого:	4	4				
Котлета из говядины	381/2013	90	Масло растительное	2	2							
			Сахар	8	8							
			Итого:	6	6	1,46	4	8,52	76			
			Томатное пюре	104,4	77,4							
Котлета из говядины	381/2013	90	Говядина(котлетная часть)	17,1	17,1							
			Хлеб пшеничный	9,9	9,9							
			Сухари	20,7	20,7							
			Итого:	6,3	6,3	16,2	15,75	12,87	257,4			
Молоко или вода	158,4	131,4										
Масло сливочное												







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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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 порционный	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	
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
Мандарин	112/2013	150	Мандарин	150	150	1,2	0,3	11,25	57			
<b>ОБЕД</b>												
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				
Рассолыник ленинградский со сметаной	134/2013	200	Картофель	80	60							
			Крупа рис, овсяная	4	4							
			Морковь	10	8							
			Лук репчатый	4,8	4							
			Отруды соленые	13,4	12							
Итого:			8	8								
Итого:			Масло растительное	4	4							
			Минтай	112	85	1,64	4,2	13	97			
			Вода или бульон	113	87							
			Морковь	32	25							
			Петрушка	5	4							
Рыба тушеная в томате с овощами	342/013	140	Лук репчатый	17	14							
			Томат-пюре	9	9							
			Масло растительное	7,5	7,5							
			сахар	2,5	2,5							
			Масса тушеной рыбы		70							
Итого:			298	444	13,3	7,2	6,3	143				
<b>Макаронные изделия</b>												
Макаронные изделия	201/2012	120	Макаронные изделия	51	51							

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	НДС	Итого
	Масло сливочное	кг	6,75	6,75	5,66	0,67	29,04
	Итого:		57,75	57,75			144,9





День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
X	<b>ЗАВТРАК</b>												
					<b>ЗАВТРАК 2</b>								
		Суп молочный с макаронными изделиями	165/2013	200	Молоко Вода Масло сливочное Сахар Макаронные изделия	140 60 2 1,6 16	140 60 2 1,6 16						
		Итого:				219,6	219,6	5,7	5,26	18,98	146		
		Ййпо вареное	300/2013	40	Ййпо	40	40						
		Итого:				40	40	5,1	4,6	0,3	63		
		Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок Молоко Сахар	3 100 15	3 100 15						
		Итого:				118	118	3,6	3,3	25	144		
		Масло сливочное	478/2013	10	Масло сладко-сливочное несоленное	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		
	<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 из свеклы с морковью	51/2013	60	Свекла Морковь Растительное масло	45,6 22,8 6	36,6 18 6						
		Итого:				74,4	60,6	0,78	6,18	4,26	76,2		
		Суп картофельный с рыбой	150/2013	200	Минтай Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное	61 120 10 10 4	43 90 8 8 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		
<b>ПОЛДНИК</b>											
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

Овоши натуральные (номер)	106/2013	60	Помидор	64,2	60		6,06	6,36	82,8
<b>Итого:</b>	<b>381/2013</b>		Говядина(коплетное 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				
<b>Итого:</b>		<b>90</b>	капустга Белокочанная свежая	158,4	131,4	16,2	15,75	12,87	257,4
			масло сливочное	196,95	157,5				
			морковь	6,75	6,75				
			лук репчатый	7,5	6				
			лук репчатый	10,65	9				
			томат-пюре	12	12				
			мука пшеничная	1,8	1,8				
			сахар	4,5	4,5				
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	чай заварка	240,15	197,55	3,93	4,84	20,17	134,74
			Сахар	1	1				
<b>Итого:</b>	<b>493/2013</b>	<b>200</b>		15	15				
				16	16	0,1	0	15	60
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	Хлеб пшеничный	40	40				
			Итого:	40	40	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Итого:</b>	<b>108/2013</b>	<b>40</b>	Хлеб ржаной	40	20				
			Итого:	20	20	0,94	0,14	10,96	42,8
			Итого:	20	20				
<b>Итого:</b>	<b>516/2013</b>	<b>200</b>	Ряженка	205	200				
			Итого:	205	200	5,8	5	8	100
<b>Итого:</b>	<b>Итого:</b>	<b>Итого:</b>	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>92,85</b>	<b>911,79</b>	<b>289,59</b>	<b>2551,06</b>
			<b>УЖИН 2</b>						