

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Школа-интернат № 4 для

обучающихся с ОВЗ» г. Перми

Н.Ю.Амирова



Перспективное 10-дневное меню

МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья» г. Перми

на летний лагерь досуга и отдыха

возраст с 12 до 18 лет

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				
ЗАВТРАК														
1	Каша дружба	260/2013	250	крупа рисовая	18,75	18,75								
				крупа пшениная	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		
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 кури	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			
			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 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									
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	0,6		37	144
			Мука пшеничная в/с	36	36				
			Мука на полпыл	0,9	0,9				
			сахар	1,5	1,5				
			масло сливочное	1,75	1,75				
			яйца	0,08	0,08				
			соль йодированная	0,5	0,5				
			дрожжи	1,1	1,1				
			молоко	13,5	13,5				
			масса теста		53				
			картофель отварной	41	41				
			молоко	13,2	13,2				
			яйца	0,08	0,08				
			масло сливочное	3,3	3,3				
			сметана	0,6	0,6				
			масса полуфабриката		72,5				
			масло растительное для смаз	0,2	0,2				
Итого:				113,71	239,21	6,3	6,2	33,2	214
Итого за 1-й день:						54,35	1296,4	267,27	1904,5

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
ЗАВТРАК													
II	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 стухенное	481/2013	30	Молоко стухенное	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 порционнно	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			
Пи из свежей капуста 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			

Тфтели "Ёжники" в соусе		390/2013		100		Говядина I категории(кот)		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					
							Итого:	266,53	262,25	12,35	19,89	14,82	287,3	
Каша гречневая рассыпчатая							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 (яблоко)							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							Хлеб пшеничный	100	100					
							Итого:	100	100	7,6	0,8	49,2	235	
Хлеб ржаной							Хлеб ржаной	60	60					
							Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
ПОЛДНИК														
Яблоко							яблоко	100	100					
							Итого:	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сок фруктовый							Сок фруктовый	200	200					
							Итого:			1	0,2	0,2	92	
Пирожок с яблоком							Тесто дрожжевое		43					
							Мука пшеничная	27,5	27,5					
							Сахар	2	2					
							Масло сливочное	3	3					
							Яйца	0,77	3					
							Соль	0,3	0,3					
							Дрожжи	1	1					
							Вода	7,4	7,4					
							Мука на подпыл	0,9	0,9					
							Масло растительное	0,9	0,9					
							Яйца для смазки	0,033	1,3					
							Яблоки свежие	71,16	56,93					

			Сахар						
Итого:			12	12	3,7	3,9	37,85	296	
Итого за 2-й день:			126,96	286,19	69,16	61,5	373,21	2523,6	

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	15	15					
			несоленое							
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	
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	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:				154,5	127,5	1,82	5
Гуляш из говядины	367/2013	120	Говядина(лопаточная,покрым	151	111					
			Масло сливочное	6,5	6,5					
			Лук репчатый	17	14					
			Томатное пюре	11	11					
Итого:				3,7	3,7	20,6	22	4,2	297	

Пиоре 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
ПОЛДНИК									
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100				
			Итого:	100	100	0,4	0,4	9,8	47
Раженка	516/2013	200	Раженка	205	200				
			Итого:	200	200	5,8	5	8	100
Печенье	590/2013	100	Печенье	100	100				
			Итого:	100	100	73,5	8,86	55,8	312,76
ИТОГО за 3-й день									
						141,21	1309,7	299,95	2250,2

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Гливодл	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:			кофейный напиток	5	5	11,45	16,1	4,08	353,75
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	Молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
	Итого:				200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Сыр порционнo	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				
	Итого:						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				
				Дук 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 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	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		
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	0,6		37	144		
Ватрушка с повидлом	540/2013	60	Мука пшеничная	29,8	29,8						
			Яйца	0,038	1,5						
			сахар	1,6	1,6						
			Масло сливочное	1,3	1,3						
			Вода	12	12						
			Соль	0,5	0,5						
			Дрожжи	0,9	0,9						
			Мука на подпыл	1,4	1,4						
			Повидло	30,3	30						
			Масло растительное	0,2	0,2						
			Яйца	0,033	1,3						
Итого:				3,7	1,7	40,9	194				
Итого за 4 день:											
				62,82	51,01	317,67	2108,5				

День 1	Наименование блюда 2	№ рецепта 3	Выход 4	наименование продуктов 5	Брутто 6	Нетто 7	Белки 8	Жиры 9	Углеводы 10	Ккал 11
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
	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
	Кнегли 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	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 изюма	512/2013	200	Изюм	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	
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	0,6		37	144	
Печенье	590/2013	100	Печенье	100	100					
Итого:						73,5	8,86	55,8	312,76	
Итого за 5-й день:				135,36	1297,6			331,04	2245,6	

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
ЗАВТРАК														
VI	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	15	15									
			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					
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100									
			Итого:	100	100	0,4	0,4	9,8	47					
ОБЕД														
Салат из моркови с изюмом	25/2013	100	Морковь	100	75									
			Изюм	11	11									
			Сахар	10	10									
			Лимон	12	5									
			Итого:						1,2	0,1	22,6	96		
			горох	20,25	20									
Суп гороховый	144/2013	250	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
			филе куриное	74,3	74,3									
Котлета из филе кури	412/2013	100	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
			Крупа гречневая	92	92									

Каша гречневая рассыпчатая		237/2013	200	Вода	136	136						
				Масса каши		192						
				Масло сливочное	9	9						
Итого:					237	429	11,4	10,46	49,44	337,4		
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	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		
ПОЛДНИК												
Яблоко		112/2013	100	яблоко	100	100						
Итого:					100	100	0,4	0,4	9,8	47		
Йогурт		517/2013	200	Йогурт	206	200						
Итого:					206	200	10	6,4	17	174		
Печенье		590/2013	50	Печенье	50	50						
Итого:							36,75	4,43	27,9	156,38		
Итого за 6-й день:							67,29	1290,7	340,88	2217,7		

День 1	Наименование блюда 2	№ рецепта 3	Выход 4	наименование продуктов 5	Брутто 6	Нетто 7	Белки 8	Жиры 9	Углеводы 10	Ккал 11
ЗАВТРАК										
VII	Запеканка из творога	313/2013	200	Творог	188	186				
				Крупа манная	12,93	12,93				
				Вода или молоко	48	36				
				Дйцо	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:	481/2013	30	Молоко стуженое	30	30	32
Кфейный напиток с молоком	Итого:	501/2013	200	кофейный напиток	5	5	2,16	2,55	16,65	98,4
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
				Итого:	100/2013	15	Сыр твердый	200	200	3,2
Батон нарезной	Итого:	111/2013	50	батон нарезной	50	50	4,15	0,75	26,15	128,88
				Итого:	112/2013	250			3,75	1,25
ОБЕД										
Салат из моркови	Итого:	7/2013	100	Морковь	110	88				
				Масло растительное	10	10				
				сахар	3	3				
				Капуста белокочанная	62,5	50	1,1	10,1	9,1	132
				Картофель	40	30				
				Морковь	15,75	12,5				
				Дук репчатый	12	10				
				Томатное пюре	2,5	2,5				
				Масло растительное	5	5				
				Бульон или вода	200	200				
Итого:	142/2013			10	10	1,75	4,98	7,78	80,3	
Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	Итого:	479/2013	250	Сметана	10	10				

Рис отварной	414/2013	200	Крупа рисовая	72	72										
			Масло сливочное	9	9										
Итого:	377/2013		Говядина(котлетное мясо)	151	111			4,92	8,1	45,08	272,08				
			Масло сливочное	6,5	6,5										
			Дук репчатый	17	17										
			Томатное пюре	11	11										
			Мука пшеничная	3,7	3,7										
Итого:	367/2013	120													
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:															
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60										
Итого:								3,96	0,72	20,04	104,4				
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100										
Итого:															
Сок фруктовый	518/2013	200	сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	9,8	47				
Итого:								0,6		37	144				
Печенье	590/2013	50	Печенье	50	50										
Итого:								36,75	4,43	27,9	156,38				
ПОЛДНИК															
Итого за 7-й день:												90,73	96,47	373,27	2716,59

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 пшеничная молочная	267/2013	250	Крупа пшеничная	50	50					
				Вода	350	350					
				Молоко	140	140					
				Сахар	6,25	6,25					
	Итого:			Масло сливочное	6,25	6,25					
	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	15	Масло сладко-сливочное несоленое	15	15					
				Итого:			15	15	0,08	1237,5	0,12
	Батон нарезной	111/2013	50	Батон нарезной	50	50					
				Итого:			50	50	4,15	0,75	26,15
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100					
				Итого:			100	100	0,4	0,4	9,8
	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	
	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			

Картофельное пюре	429/2013	200	Картофель	226	168									
	Итого:		Молоко	32	30									
Котлета из говядины	381/2013	100	Масло сливочное	9	9									
			Говядина(котлетная часть)	116	86			4,2	8,8	21,8	184			
			хлеб пшеничный	19	19									
			Сухари	11	11									
Итого:			Молоко или вода	23	23									
Итого:			Масло сливочное	7	7									
Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	сесь сухофруктов	25	30,5			17,8	17,5	14,3	286			
			сахар	15	15									
			вода	190	190									
			Итого:			230	235,5	0,5			27	110		
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					
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:					1	0,2	0,2	92					
Булочка домашняя	564/2013	60	Мука пшеничная	39	39									
			Мука на подпыл	2	2									
			Сахар	7	7									
			Сахар для отделки	2	2									
			Масло растительное	9	9									
			Яйца для смазки	0,028	1,2									
			Соль йодированная	0,4	0,4									
			Вода	17	17									
			Дрожжи	1	1									
			Итого:					4,5	7,8	36,2	233			
Итого за 8-й день:				60,96	1300,4	306,31	2272							

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ЗАВТРАК											
IX	Омлет натуральный	301/2013	162,5	Яйца	90	90					
				Молоко	62,5	62,5					
	Итого:				Масло сливочное	6,25/6,2	6,25/6,25				
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	кофейный напиток	5	5		14	21,75	3,75	265
				Молоко	100	100					
				сахар	10	10					
				вода	85	85					
	Итого:					200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Сыр порционнно	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						
Итого:				Масло растительное	5	4					
Итого:							2,05	5,25	16,25	121,25	
Голубцы Ленивые	372/2013	100	Повидина(котлетная часть)	56	40						
			Крупа рисовая	5	5						
			Лук репчатый	7,2	6						
			Масло сливочное	3	3						
			Капуста белокочанная	75	60						
Итого:							8,5	8,3	4	125	
				Макаронные изделия	85	85					

Макаронные изделия иварные		471/2013	470	Масло сливочное	11,25	11,25	9,43	1,13	48,4	241,5
Итого:										
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	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	
ПОЛДНИК										
Яблоко	112/2013	200	яблоко	200	200					
			Итого:	200	200	0,8	0,8	19,6	94	
Йогурт питьевой	515/2013	200	Йогурт	206	200					
			Итого:			10	6,4	17	174	
Печенье	590/2013	50	Печенье	50	50					
			Итого:			36,75	4,43	27,9	156,38	
Итого за 9-й день:							70,73	67,42	292,74	2065,6

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

Компот из изюма	512/2013	200	Изюм		20	37				
			Сахар							
Итого:					15	15				
Хлеб пшеничный	108/2013	100	хлеб пшеничный		100	100	0,3		20,1	81
Итого:					100	100			49,2	235
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной		60	60				
Итого:					60	60	3,96	0,72	20,04	104,4
ПОЛДНИК										
Яблоко	112/2013	200	яблоко		200	200				
Итого:					200	200	0,8	0,8	19,6	94
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый		200	200				
Итого:							1	0,2	0,2	92
Печенье	590/2013	50	Печенье		50	50				
Итого:							3,75	5,9	37,2	208,5
Шоколад	516/2013	50	Шоколад		50	50				
Итого:							5,8	5	8	100
Итого за 10-й день:										
							78,15	1306,26	242,74	2222,22