

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ОВЗ» г. Пермь

И.А.Кузнецова



Перспективное 10-дневное меню для обучающихся

МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Пермь в возрасте с 12 до 18 лет

осень - зима

"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	205	крупа рисовая	15	15								
				крупа пшеничная	11	11								
				молоко	102	102								
				вода	70	70								
				сахар	5	5								
				масло сливочное	10	10								
				Итого:	213	213	5,39	11,95	25,69	231,86				
				Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	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	12,38	0,12	112,2		
Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной				70	70						
			Итого:				70	70	5,81	1,05	36,31	180,44		
ЗАВТРАК 2														
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 бобовыми	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												
Итого:	298,75	272,5	2,3	4,25	15,12	108								
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	390/2013	100	говядина I категории(кот	87,14	62,86									
			вода	10	10									
			крупа рисовая	8,57	8,57									
			масла готового риса		19,45									
			лук репчатый	35	30									
			масло сливочное	5,71	5,71									
			мука пшеничная	7,14	7,14									
			масло сливочное	8,57	8,57									
			Итого:	162,13	152,3	11,96	17,86	12	256,01					
			Капуста тушеная	423/2013	200	капуста белокочанная свежая	262,6	210						
масло сливочное	9	9												
морковь	15,4	12												
лук репчатый	14,2	12												
томат-пюре	16	16												
мука пшеничная	2,4	2,4												
сахар	6	6												
Итого:	325,6	267,4				7,4	7,2	7,8	126					

Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200/10	смесь сухофруктов	15	20,5								
			сахар	10	10								
			вода	190	190								
	Итого:			215	220,5	0,3			18		73,33		
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50								
	Итого:			50	50	3,8	0,4		24,6		117,5		
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60								
	Итого:			60	60	3,96	0,72		20,04		104,4		
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200								
	Итого:					1	0,2		0,2		92		
Печенье	590/2013	10	Печенье	10	10								
	Итого:					0,75	0,98		7,44		41,7		
УЖИН													
Салат "Витаминный"	2/2013	100	капуста белокочанная	50	40								
			яблоки свежие	28	20								
			морковь	32	26								
			сахар	5	5								
			масло растительное	10	10								
			лимонная кислота	0,1	0,1								
			Итого:			125,1	101,1	1,1	10,1		10,6		138
			Треска или	124	90								
			Минтай	124	90								
			лук репчатый	23	20								
			молоко	32	32								
Масло растительное	7	7											
Масса припущенной рыбы		74											
Масса рыбы с луком и молоком		100											
Итого:	Итого:	200	Картофель	411,2	316,2	13,4	7,2		6		129		
			Молоко	226	168								
			Масло сливочное	32	30								
				9	9								
Щур картофельное	429/2013	200	Чай заварка			4,2	8,8		21,8		184		
			Лимон										
			Сахар										
			Итого:										
Чай с лимоном	494/2013	200/10	Чай заварка	1	1								
			Лимон	8	7								
			Сахар	10	10								
			Итого:										
Хлеб пшеничный	108/2013	20	хлеб пшеничный	20	20								
			Итого:										
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60								
			Итого:										
УЖИН 2													
Кефир	515/2013	180	кефир	187	180								
	Итого:			187	180	5,22	4,5		8,64		95,4		
Итого за 1-й день:				76,92	101,63				289,17		2439,91		

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 из творога	313/2013	200	Творог	188	186						
				Крупа манная	12,93	12,93						
				Вода или молоко	48	36						
				Яйцо	0,13	6						
				Ванилин	0,02	0,02						
				сахар	12,93	12,93						
				Сметана	6,93	6,93						
	Масло сливочное	6,93	9,63									
					282,8	280,8	32	33,6	31,87	567		
	Молоко сгущенное	481/2013	30	Молоко сгущенное	30	30						
					30	30						
	Итого:		30		30	30	2,16	2,55	16,65	98,4		
	Чай с лимоном	494/2013	200/10	Чай заварка	1	1						
				Лимон	8	7						
				Сахар	10	10						
	Итого:		15		19	18	0,07		10,13	40,67		
	Сыр порционный	100/2013	15	Сыр твердый	16	15						
	Итого:		90		16	15	3,84	3,92		51,45		
	Батон нарезной	111/2013	90	батон нарезной	90	90						
	Итого:		90		90	90	7,47	1,35	47,07	232,02		
	ЗАВТРАК 2											
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180						
	Итого:		180		180	180	0,9	0,18	0,18	82,8		
	ОБЕД											
	Салат из свежкы с чесноком	59/2013	100	Свежкя	116	90						
				Чеснок	0,6	0,5						
				Масло растительное	10	10						
	Итого:		250/10		126,6	100,5	1,5	10,1	8,5	131		
	Пиц из свежкы капуста с картофелем и сметаной	142/2013		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						
				Буллон или вода	200	200						
				Сметана	10	10						
	Итого:				347,75	320	1,75	4,98	7,78	83		
	Жаркое по-домашнему											
				Говядина (пол. часть)	151	111						
				Картофель	152	114						
				Лук репчатый	17,5	15						
				Масло сливочное	7	7						
				Томатное пюре	7	7						
				Масса тушеного мяса		70						
				Масса готовых овощей		150						
	Итого:		369/2013		334,5	474	26	23,2	16,6	379		
	Компот из свежих плодов (яблок)											
				Яблоки свежкя	45,4	40						
				Вода	172	172						
				Сахар	10	10						
	Итого:		507/2013	200/10	0,2	0,2						
				Кислота лимонная								

	Итого:					227,6	222,2	0,33	0,13	15,4	64
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный		50	50					
	Итого:				50	50	3,8	0,4		24,6	117,5
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной		60	60					
	Итого:				60	60	3,96	0,72		20,04	104,4

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое	515/2013	200	Молоко кипяченое	210	200						
Итого:				210	200		5,8	5	9,6	106	
Пирожок с яблоком	543/13	60	Тесто дрожжевое		43						
	604/2013		Мука пшеничная	27,5	27,5						
			Сахар	2	2						
			Масло сливочное	3	3						
			Яйца	0,076	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	49,8							
		Сахар	12	12							
Итого:				126,269	278,369		3,5	3,7	21	131	

УЖИН

Овощи свежие (огурец)	76/2013	100	огурец свежий	102,7	100							
Итого:				102,7	100		0,66	0,1	0,1	14,4		
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							
Итого:			303,5	82		16	15,9	37,9	359			
Чай с сахаром	493/2013	200/10	чай заварка	1	1							
			сахар	10	10							
Итого:			11	11		0,7	0	10	40			
Хлеб пшеничный	108/2013	20	хлеб пшеничный		20	20						
			Итого:		20	20		1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной		60	60						
			Итого:		60	60		3,96	0,72	20,04	104,4	
УЖИН 2												
Йогурт фруктовый	517/2013	180	Йогурт фруктовый	186	180		9	5,76	15,3	156,6		
Итого:				124,92	112,47		322,6	2909,64				

Итого за 2-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

III

ЗАВТРАК

	Каша манная молочная жидкая	262/2013	205	Крупа манная Молоко Сахар Масло сливочное	30,8 106 5 5	30,8 106 5 5					
	Итого:				146,8	146,8	7,93	12,1	36,43	286,39	
	Какао с молоком	496/2013	200/15	Какао порошок Молоко Сахар	3 100 15	3 100 15					
	Итого:				118	118	3,6	3,3	25	144	
	Масло сливочное	478/2013	15	Масло сливочно-сливочное несоленое	15	15					
	Итого:				15	15	0,08	12,38	0,12	112,2	
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50					
	Итого:				50	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Яйцо вареное	300/2013	40	Яйцо	40	40					
	Итого:				40	40	5,1	4,6	0,3	63	
	ЗАВТРАК 2										
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100					
	Итого:				100	100	0,4	0,4		47	

ОБЕД

	Овощи натуральные (помидор)	106/2013	100	Помидор	107	100				
	Итого:				107	100	1,1	0,2	3,8	24
		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		250/10	Дук 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
				Скумбрия	135	119				
				Мука пшеничная	7	7				
				масло растительное	7	7				
	Рыба жареная	333/2013	100	Масса жареной рыбы	7	100				
	Итого:				149	233	18,2	9,5	4,6	157

Пюре картофельное	429/2013	200	Картофель	226	168							
			Молоко	32	30							
			Масло сливочное	9	9							
Итого:												
Компот из кураги	512/2013	200/10	Курага	15	25							
			Сахар	10	10							
Итого:												
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50							
			Итого:	50	50							
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60							
			Итого:	60	60							
Итого:												
ПОДЛИК												
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200							
Итого:												
Печенье	590/2013	10	Печенье	10	10							
Итого:												
УЖИН												
Салат из белокочанной капусты с морковью	4/2013	100	Капуста белокочанная	106	84							
			Морковь	13	10							
			Масло растительное	10	10							
			Сахар	5	5							
			Лимонная кислота	0,1	0,1							
			Итого:	134,1	109,1	1,6	10,1	9,6	136			
			Говядина(коплетное)	56	40							
			Крупа рисовая	5	5							
			Масса отварного риса	7,2	14,3							
			Дук репчатый	3	6							
Голубцы ленивые	372/2013	100	Масло сливочное	3	3							
			Капуста белокочанная	75	60							
			Масса отварной капусты		56							
			Масса полуфабриката		113							
			Масса готовых изделий		100							
			Итого:	146,2	397,3	8,5	8,3	4	125			
Макаронные изделия отварные	291/2013	200	Макаронные изделия	68	68							
			Масло сливочное	9	9							
Чай с сахаром	493/2013	200/10	Чай заварка	77	77							
			Сахар	1	1							
Итого:												
Хлеб пшеничный	108/2013	20	хлеб пшеничный	20	20							
			Итого:	20	20							
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60							
			Итого:	60	60							
Итого:												
УЖИН 2												
Ряженка	516/2013	180	Ряженка	185	180							
Итого:												
Итого:			185	180	5,22	4,5	7,2	90				
Итого:			185	180	88,51	85,33	327,6	2501,19				

Итого за 3-й день

88,51 85,33 327,6 2501,19

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV	ЗАВТРАК									
	Омлет натуральный	301/2013	195	Яйца Масло сливочное Масса омлетной массы Молоко Масло сливочное	3 шт 7,5 195 7,5 210	120 7,5 195 7,5 210				318
	Итого:									
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	кофейный напиток молоко сахар вода	5 100 10 85	5 100 10 85				79
	Итого:									
	Сыр порционнo	100/2013	15	Сыр твердый	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Итого:									
	Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70	3,84	3,92		51,45
	Итого:									
	ЗАВТРАК 2									
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	Итого:									
	ОБЕД									
	Салат из капусты с яблоком	6/2013	100	Капуста белокочанная Яблоки Масло растительное Лимонная кислота	64 57 10 0,1	51 40 10 0,1				120
	Итого:									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	147/2013	250	Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное	100 10 12,5 12 2,5	75 10 10 10 2,5				
	Итого:									
	Выпечка рыбный	345/2013	100	Минтай Хлеб пшеничный Молоко или вода Масло сливочное Яйца	131 19 14 2 0,15	80 19 14 2 6	2,7	2,85	18,82	111,25
	Итого:									
							13,9	2,1	9,6	113

			Итого:	78,071	80,8	3,7	1,7	40,9	194
УЖИН									
Овощи натуральные (помидор)	№106/2013	100	Помидор	107	100				
Итого:						1,1	0,2	3,8	24
	377/2013	200	Г овардина(котлетная часть)	152	112				
			Картофель	220	165				
			Масло сливочное	10	10				
			Яйца	4	4				
			Соус томатный						
			вода	20	20				
			Мука пшеничная	2	2				
			Масло сливочное	2	2				
			томат-пюре	6	6				
			Сухары	3	3				
			сахар	0,72	0,72				
			Итого:			23,73	24,99	21,68	406,24
Чай с сахаром	493/2013	200/10	Чай заварка	1	1				
			Сахар	10	10				
			Итого:	11	11	0,7	0	10	40
Хлеб пшеничный	108/2013	20	хлеб пшеничный	20	20				
Итого:				20	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60				
Итого:				60	60	3,96	0,72	20,04	104,4
УЖИН 2									
Кефир	515/2013	180	кефир	187	180				
Итого:				187	180	5,22	4,5	8,64	95,4
Итого за 4 день:				102,51	90,49	336,33	2629,46		

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								
	Запеканка из творога	313/2013	200	Творог	188	186						
				Крупа манная	12,93	12,93						
				Вода или молоко	48	36						
				Яйцо	0,13	6						
				Ванилин	0,02	0,02						
				сахар	12,93	12,93						
				Сметана	6,93	6,93						
				Масло сливочное	6,93	9,63						
	Итого:				282,8	280,8	32	33,6	31,87	567		
	Молоко густенное	481/2013	30	Молоко густенное	30	30						
	Итого:				30	30	2,16	2,55	16,65	98,4		
	Какао с молоком	496/2013	200/15	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 сливочное-сливочное несоленое	15	15						
	Итого:				15	15	0,08	12,38	0,12	112,2		
	Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70						
	Итого:				70	70	5,81	1,05	36,31	180,44		
	ЗАВТРАК 2											
	Банан	112/2013	250		250	250	3,75	1,25	52,5	240		
	Итого:											
	ОБЕД											
	Овощи натуральные (огурец)	106/2013	100	огурец свежий	105	100	0,8	0,1	0,1	14,4		
	Итого:				105	100						
	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		
	Кнедли 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	15,4	12						
			лук репчатый	14,2	12						
			томат-пюре	16	16						
			мука пшеничная	2,4	2,4						
сахар	6	6									
Итого:				325,6	267,4	7,1	7,2	7,8	126		
Компот из изюма	512/2013	200/10	Изюм	15	27						
			Сахар	10	10						
Итого:				25	37	0,2			13,4	54	
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50						
			Итого:	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
			109/2013	60	60						
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60						
			Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4		
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200						
Итого:						1	0,2	0,2		92	
Печенье	590/2013	10	Печенье	10	10						
Итого:						0,75	0,98	7,44	41,7		
УЖИН											
Салат из белокочанной капусты с морковью	4/2013	100	Капуста белокочанная	106	84						
			Морковь	13	10						
			масло растительное	10	10						
			Сахар	5	5						
			Лимонная кислота	0,1	0,1			1,6	10,1	9,6	136
			Итого:				86	64			
Рагу из овощей	442/2013	200	Картофель	86	64						
			Морковь	40	36						
			Капуста	92	72						
			лук репчатый	19	16						
			масло растительное	8	8						
			Сметана	25	25						
Мука пшеничная	5	5									
Масло сливочное	5	5									
Итого:				355	302	5,06	22,83	17,04	293,29		
Коллета из говядины	381/2013	100	Говядина(коллетная 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

Чай с лимоном	494/2013	200/10	Чай заварка		1	1				
			Лимон	Сахар						
					8	7				
					10	10				
			Итого:		19	18	0,07		10,13	40,67
Хлеб пшеничный	108/2013	20		хлеб пшеничный	20	20				
			Итого:		20	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	109/2013	60		хлеб ржаной	60	60				
			Итого:		60	60	3,96	0,72	20,04	104,4
УЖИЦ 2										
Йогурт фруктовый	517/2013	180		Йогурт фруктовый	186	180				
			Итого:		9	5,76			15,3	156,6
Итого за 5-й день:										
					126,16	144,82			364,46	3387,96

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											
	Каша рисовая молочная	268/2013	205	Крупа рисовая	30,8	30,8					
				Молоко	118	118					
				Сахар	5	5					
				Масло сливочное	5	5					
	Итого:				158,8	158,8	5,68	8,84	33,21	235,14	
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	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	3,84	3,92		51,45	
	Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70					
	Итого:				70	70	5,81	1,05	36,31	180,44	
ЗАВТРАК 2											
	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:				12	5	1,2	0,1	22,6	96	
	Суп картофельный с бобовыми	144/2013	250	горох	20,25	20					
				картофель	83,25	62,5					
				морковь	12,5	10					
				лук репчатый	12	10					
	Итого:				5	5					
	Котлета из филе кури	412/2013	100	филе куриное	133	107,5	2,3	4,25	15,12	108	
				хлеб пшеничный	74,28	74,28					
				молоко или вода	18,57	18,57					
				масла полуфабриката	25,71	25,71					
	Итого:				110	110					
	Итого:			масла готовых котлет		100					
	Итого:				118,56	328,56	15	10,7	9,29	188,57	

VI

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 смеси сухофруктов	508/2013	200/10	сесь сухофруктов	15	20,5						
			сахар	10	10						
			вода	190	190						
			Итого:	215	220,5	0,3		18	73,33		
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50						
	Итого:	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5				
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60						
	Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4				
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200						
	Итого:					1	0,2	0,2	92		
Печенье	590/2013	10	Печенье	10	10						
	Итого:					0,75	0,98	7,44	41,7		

УЖИН

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			
Фрикадельки рыбные	347/2013	100	Трепка или	106	80						
			Минтай	109	80						
			Молоко или вода	20	20						
			Яйца	0,25	10						
			хлеб пшеничный	14	14						
			Масса полуфабрикатов		117						
			Масса готовых изделий		100						
Итого:			249,25	421	14,7	2,1	7,6	108			
Пюре из картофеля и моркови	430/2013	200	Картофель	132	99						
			Морковь	138	110						
			Молоко	16	15						
			Масло сливочное	10	10						
Итого:					3,6	9	17	123			
Чай с сахаром	493/2013	200/10	Чай заварка	1	1						
			Сахар	10	10						
Итого:			11	11	0,7	0	10	40			
Хлеб пшеничный	108/2013	20	хлеб пшеничный	20	20						
	Итого:	20	20	1,52	0,16	9,84	47				
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60						
	Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4				

УЖИН 2

	516/2013	180	Ряженка							
Ряженка				185	180					
Итого:				185	180	5,22	4,5		7,2	90
Итого за 6-й день:						89,54	66,6		344,93	2363,33

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															
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									
				Ванилин	0,02	0,02									
				сахар	12,93	12,93									
				Сметана	6,93	6,93									
				Масло сливочное	6,93	9,63									
				Итого:	481/2013	30	Молоко стуженое	282,8	280,8	32	33,6	31,87	567		
				Итого:				30	30		2,16	2,55	16,65	98,4	
Кфейный напиток с молоком	Итого:	501/2013	200/10	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	Итого:	478/2013	15	масло сладко-сливочное	15	15					
								несоленое	15	15	0,08	12,38	0,12	112,2	
				Батон нарезной	Итого:	111/2013	90	батон нарезной	90	90					
								Итого:			90	90	7,47	1,35	47,07
				ЗАВТРАК 2											
Сок фруктовый	Итого:	518/2013	180	сок фруктовый	180	180									
				Итого:			180	180	0,9	0,18	0,18	82,8			
ОБЕД															
Винегрет овощной	Итого:	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			
				Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Итого:	142/2013	250/10	Капуста Белокочанная	62,5	50					
								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	83			
Рис отварной	Итого:	414/2013	200					Крупа рисовая	72	72					
				Масло сливочное	9	9									
Итого:	Итого:	377/2013		Г Оваринная(козлетное мясо)	151	111									
				Масло сливочное	6,5	6,5									

Гуляши из говядины	367/2013	120	Итого:		17	14	20,6	22	4,2	297
			Луку репчатый	11	11					
					3,7	3,7				
Комплог из курати	512/2013	200/10	Курага	15	25					
			Сахар	10	10					
				25	35	0,3				54
				50	50					
Итого:				50	50					117,5
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4			24,6
				60	60					
Итого:				60	60					104,4
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72			20,04
				40	40	2,64	0,48			13,36
Итого:				40	40					69,6

ПОДЛИК

Кисель из концентрата плодового или ягодного	503/2013	200/10	Концентрат киселя	24	24				
			сахар	10	10				
			вода	190	190				
Итого:				224	224	1,4			29
			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	0,076	3,5				
			соль йодированная	0,4	0,4				
			дрожжи	1,1	1,1				
			молоко	9	9				
			масса теста		53				
			картофель отварной	41	41				
			молоко	13,2	13,2				
			яйца	0,076	1,5				
			масло сливочное	3,3	3,3				
			сметана	0,6	0,6				
			масса полуфабриката		72,5				
			масло растительное для смазки	0,2	0,2				
			масло для смазки готовых изделий	0,9	0,9				
Итого:				110,002	240,35	6,3	6,2	33,2	214

УЖИН

Овощи натуральные (отрусы)	106/2013	100	отрусы свежие	105	100				
Итого:				105	60	0,8	0,1	0,1	14,4
			Скумбрия	135	119				
			Мука пшеничная	7	7				
			масло растительное	7	7				
			Масса жареной рыбы		100				
Итого:				149	233	18,2	9,5	4,6	157
			Картофель	238	178				
			Молоко	60	60				
			Масло растительное	6	6				
			Мука пшеничная	10	10				
Итого:				76	76	6,2	8,4	30,8	224
			чай-заварка	1	1				
			сахар	10	10				
			молоко	50	50				
			вода	100	100				
Итого:				551	491	1	0,87	10,6	54
			Хлеб пшеничный	20	20				
Итого:				20	20	1,52	0,16	9,84	47
			Хлеб ржаной	60	60				
Итого:				60	60	3,96	0,72	20,04	104,4
УЖИН 2									
			Кефир	187	180				
Итого:				187	180	5,22	4,5	8,64	95,4
Итого за 7-й день:									
				129,68	130,69	393,87		3331,2	

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
VIII	ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная	267/2013	205	Крупа пшеничная	40	40						
				Вода	56	56						
				Молоко	112	112						
				Сахар	5	5						
				Масло сливочное	5	5						
	Итого:				218	218	8	9,7	36,7	290,7		
	Какао с молоком	496/2013	200/15	Какао порошковое	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	3,84	3,92	51,45
	Батон нарезной	111/2013	70	Батон нарезной	70	70						
				Итого:				70	70	5,81	1,05	36,31
ЗАВТРАК 2												
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		
			128/2013									
Борщ из капусты с картофелем	479/2013	250/10	Свекла	50	40							
			Капуста свежая	25	20							
			Картофель	26,75	20							
			Морковь	15,75	12,5							
			Дук 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				
Печень по-строгановски	398/2013	110	Печень говяжья	124	103								
			Масло растительное	9	9								
			Масса жареной печени		70								
			Соус сметанный		40								
			Мука пшеничная	2	2								
			Масло сливочное	2	2								
			Вода	44	44								
			Сметана	20	20								
Итого:				201	290	18	13,8	4,3	213				
Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200/10	сесь сухофруктов	15	20,5								
			сахар	10	10								
			вода	190	190								
Итого:				215	220,5	0,3		18	73,33				
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50								
Итого:				50	50	3,8	0,4	24,6	117,5				
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60								
Итого:				60	60	3,96	0,72	20,04	104,4				
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200								
Итого:						1	0,2	0,2	92				
Печенье	590/2013	10	Печенье	10	10								
Итого:						0,75	0,98	7,44	41,7				
УЖИН													
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:				270	270	1,3	10,8	6,8	130				
Котлета из филе курицы	412/2013	100	филе куриное	74,28	74,28								
			хлеб пшеничный	18,57	18,57								
			молоко или вода	25,71	25,71								
			масса полуфабриката		110								
			масса готовых котлет		100								
Итого:				118,56	328,56	15	10,7	9,29	188,57				

Капуста тушеная	423/2013	200	Капуста Белокочанная свежая	262,6	210																	
			Масло сливочное	9	9																	
			Морковь	15,4	12																	
			Лук репчатый	14,2	12																	
			Томат-пюре	16	16																	
			Мука пшеничная	2,4	2,4																	
			сахар	6	6																	
	Итого:			325,6	267,4	7,1	7,2	7,8	126													
Чай с сахаром	493/2013	200/10	Чай заварка	1	1																	
			Сахар	10	10																	
			Итого:	11	11	0,7	0	10	40													
Хлеб пшеничный	108/2013	20	Хлеб пшеничный	20	20																	
			Итого:	20	20	1,52	0,16	9,84	47													
Хлеб ржаной	109/2013	60	Хлеб ржаной	60	60																	
			Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4													
УЖИН 2																						
Йогурт фруктовый	517/2013	180	Йогурт фруктовый	186	180	9	5,76	15,3	156,6													
	Итого:					95,16	93,71	303,01	2559,09													
Итого за 8-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				
IX	ЗАВТРАК													
	Каша гречневая вязкая	248/2013	205	Крупа гречневая	50	50								
				Молоко	100	100								
				Масло сливочное	5	5								
	Итого:					155	155	9,16	12,88	32,6	283			
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	кофейный напиток	5	5								
				молоко	100	100								
				сахар	10	10								
	Итого:				85	85								
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное несоленое	15	15								
				Итого:				15	15	0,08	12,38	0,12	112,2	
				Итого:				80	80					
	Батон нарезной	Итого:	111/2013	80	Батон нарезной	80	80							
					Итого:				80	80	6,64	1,2	41,84	206,2
					ЗАВТРАК 2									
Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180									
			Итого:				180	180	0,9	0,18	0,18	82,8		
			ОБЕД											
Салат из капусты с яблоком	6/2013	100	Капуста Белокочанная	64	51									
			Яблоки	57	40									
			Масло растительное	10	10									
Итого:				0,1	0,1	1,1	10	6,3	120					
Суп-пюре из разных овощей	161/2013	250	Морковь	38,75	30									
			Капуста Белокочанная	31,25	25									
			Картофель	30	22,5									
			Лук репчатый	12	10									
			Вода	187,5	187,5									
			Мука пшеничная	5	5									
			Масло сливочное	5	5									
			Молоко	37,5	37,5									
			Итого:				347	322,5	2,93	5,03	13,3	110,3		
			Итого:				113	85						
			Итого:				112	87						
			Итого:				32	25						
Итого:				17	14									
Итого:				9	9									
Рыба, тушеная в томате с овощами	343/2013	140	Масло растительное	7,5	7,5									
			сахар	2,5	2,5									
			Масса тушеной рыбы	70	70									
			Масса готовой Рыбы с ту-шенными овощами	140										
			Итого:				685	597,5	13,3	7,2	6,3	143		
			Итого:				978	1037,5	13,3	7,2	6,3	143		
			Итого:				68	68						
			Итого:				9	9						
			Макаронные изделия отварные	291/2013	200	Макаронные изделия								
						Масло сливочное								
						Итого:				7,54	0,9		38,72	193,2
			Компот из свежих плодов (яблок)	507/2013	200/10	Яблоки свежие	45,4	40						
Вода	172	172												
Сахар	10	10												
Итого:				0,2	0,2									

		ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	Итого:	515/2013	200	Молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	
				Мука пшеничная	29,8	29,8					
				Мука на полпылт	1,4	1,4					
				Сахар	1,6	1,6					
				Масло сливочное	1,3	1,3					
				Соль йодированная	0,5	0,5					
				Яйца	0,38	1,5					
				Вода	12	12					
				Яйца	0,33	1,3					
				Фарш	30	30					
				Масло растительное	0,2	0,2					
				Дрожжи	0,9	0,9					
	Итого:				77,51	79,6	3,6	1,7	22,2	118	
				УЖИН							
Овоши натуральные (огурец)	Итого:	106/2013	100	огурец свежий	105	100	0,8	0,1	0,1	14,4	
				Говядина(копченая 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	
Рис отварной	Итого:	414/2013	200	Крупа рисовая	72	72					
				Масло сливочное	9	9					
	Итого:				4,92	8,1			45,08	272,08	
Чай с лимоном	Итого:	494/2013	200/10	Чай заварка	1	1					
				Лимон	8	7					
				Сахар	10	10					
	Итого:				19	18	0,07		10,13	40,67	
Хлеб пшеничный	Итого:	108/2013	20	Хлеб пшеничный	20	20					
	Итого:				20	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	Итого:	109/2013	60	Хлеб ржаной	60	60					
	Итого:				60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
				УЖИН 2							
Кефир	Итого:	515/2013	180	кефир	187	180	5,22	4,5	8,64	95,4	
	Итого за 9-й день:				187	180	109,93	98,7	361,53	2842,55	

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											
	Каша геркулесовая молочная	266/2013	205	Крупа Геркулес	30,8	30,8					
				Молоко	118	118					
				Вода	68	68					
				Сахар	5	5					
				Масло сливочное	5	5					
	Итого:				226,8	226,8	6,36	7,65	37,93	246	
	Яйцо вареное	300/2013	40	Яйцо	40	40					
	Итого:						5,1	4,6	0,3	63	
	Какао с молоком	496/2013	200/15	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	12,38
	Батон нарезной	111/2013	50	Батон нарезной	50	50					
				Итого:				50	50	4,15	0,75
	Яблоко	112/2013	100	Яблоко	100	100					
				Итого:				100	100	0,4	0,4
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
	Запеканка картофельная с мясом	367/2013	240	Говядина(доп.очная,покр.ом	151	111					
				Масло сливочное	10	10					
				Картофель	220	165					
				Яйцо	0,1	4					
				Соус томатный							
				Мука пшеничная							
				Сахар							
	Итого:						23,73	24,99	21,68	406,24	
				Масло сливочное	2	2					
				Томатное пюре	6	6					

