

**УТВЕРЖДАЮ:**

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

**И.А. Кузнецова**



**Перспективное 10-дневное меню для обучающихся**

**МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми в возрасте**

**7 - 11 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		
1				<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша дружба	260/2013	205	крупя рисовая	15	15						
				крупя пшеничная	11	11						
				молоко	102	102						
				вода	70	70						
				сахар	5	5						
	масло сливочное		10	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	120	120						
	Итого:				235	235	3,2	2,7	15,9	79		
	Масло сливочное	478/2013	10	масло сладко-сливочное	10	10						
				несоленое	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8		
	Итого:				111/2013	50	50	3,75	1,45	25,7		
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				131		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>											
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100						
	Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47		

ОБЕД													
Салат из моркови	7/2013	60	Морковь	66	52,8	6							
			Масло растительное	6	6	1,8							
			сахар	1,8	1,8								
Итого:				73,8	60,6	0,66	6,06	5,46	79,2				
Суп картофельный с бобовыми	144/2013	200	горох	16,2	16								
			картофель	66,6	50								
			морковь	10	8								
			лук репчатый	9,6	8								
			Масло растительное	4	4								
			бульон или вода	130	130								
Итого:				236,4	216	1,84	3,4	12,1	86,4				
Тфлегия из говядины с рисом (ежкин)	390/2013	90	Говядина I категории(кот)	78,43	56,57								
			Вода	9	9								
			Крупа рисовая	7,71	7,71								
			Масса готового риса		17,5								
			Лук репчатый	31,5	27								
			Масло сливочное	5,14	5,14								
			Мука пшеничная	6,43	6,43								
			Масло сливочное	7,71	7,71								
			Итого:				145,92	137,06	10,76	16,07	10,8	230,41	
			Капустя тушеная	423/2013	150	капустя белокочанная свежая	196,95	157,5					
Масло сливочное	6,75	6,75											
Морковь	11,55	9											
лук репчатый	10,65	9											
томат-пюре	12	12											
мука пшеничная	1,8	1,8											
сахар	4,5	4,5											
Итого:						244,2	200,55	5,55	5,4	5,85	94,5		
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:											92		
Печенье	590/2013	10	Печенье	10	10								
Итого:											41,7		
УЖИН													
Салат "Витаминный"	2/2013	60	Капуста белокочанная	30	24								
			Яблоки свежие	16,8	12								
			Морковь	19,2	15,6								
			Сахар	3	3								
			Масло растительное	6	6								
			Лимонная кислота	0,06	0,06								
Итого:				75,06	60,66	0,66	6,06	6,36		82,8			
Рыба, припущенная в молоке	336/2013	100	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:				310	413	13,4	7,2	6		129
			Пюре картофельное	429/2013	150	Картофель	169,5	135,6					
Молоко	24	24											
Масло сливочное	6,75	6,75											
Итого:				200,25	166,35	3,15	6,6	16,35		138			
Чай с лимоном	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	108/2013	20	хлеб пшеничный	20	20								
			Итого:				20	20	1,52	0,12	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 11 ДЕНЬ													
						69,39	83,18	259,02		2120,37			

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
II										
	Запеканка из творога	313/2013	150	Творог Крупа манная Вода или молоко Ванилин Яйцо сахар Сметана Масло сливочное	141 9,7 36 0,015 0,1 9,7 5,2 5,2	139,5 9,7 36 0,015 4 9,7 5,2 5,2			23,9	425
	Итого:			Молоко стученное	282,8	280,2	24	25,2	23,9	425
	Молоко стученное	481/2013	30	Молоко стученное	30	30				
	Итого:			Чай с лимоном	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4
	Чай с лимоном	494/2013	200/10	Чай заварка Лимон Сахар	1 8 10	1 7 10				
	Итого:			Сыр порционный	19	18	0,07		10,13	40,67
	Сыр порционно	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10				
	Итого:			Батон нарезной	10,5	10	2,56	2,61		34,3
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180				
	Итого:				180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
<b>ОБЕД</b>										
	Салат из свежлы с чесноком	59/2013	60	Свежлы Чеснок Масло растительное	69,6 0,4 6	54 0,3 6				
	Итого:			Капуста белокочанная	76	60,3	0,9	6,06	5,1	78,6
	III из свежей капусты с картофелем и сметаной	142/2013	200/8	Капуста белокочанная	50	40				
	Итого:			Картофель	32	24				
		479/2013		Морковь	12,6	10				
				Дук репчатый	9,6	8				
				Томатное пюре	2	2				
				Масло растительное	4	4				
				Булйон или вода	160	160				
				Сметана	8	8				
	Итого:				278,2	256	1,4	3,98	6,22	66,4
	Жаркое по-домашнему			I оварина (лоп часть)	151	111				
				Картофель	152	114				
				Дук репчатый	17,5	15				
		369/2013	220	Масло сливочное	7	7				
				Томатное пюре	7	7				
				Масса тушеного мяса	70	70				
				Масса готовых овощей	150	150				
	Итого:				334,5	474	26	23,2	16,6	379
	Компот из свежих плодов (яблок)			Яблоки свежие	45,4	40				
		507/2013	200/10	Вода	172	172				
				Сахар	10	10				



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	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша манная молочная жидкая	262/2013	205	Крупа манная	30,8	30,8					
				Молоко	106	106					
				Сахар	5	5					
				Масло сливочное	5	5					
	<b>Итого:</b>				<b>146,8</b>	<b>146,8</b>	<b>7,93</b>	<b>12,1</b>	<b>36,43</b>	<b>286,39</b>	
	Какао с молоком	496/2013	200/15	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	10	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10					
				<b>Итого:</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>
	Батон нарезной	111/2013	50	Батон нарезной	50	50					
				<b>Итого:</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,45</b>	<b>25,7</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	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>ОБЕД</b>										
	Овощи натуральные (помидор)	106/2013	60	Помидор	64,2	60					
				<b>Итого:</b>			<b>64,2</b>	<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>2,28</b>
	Борщ из капусты с картофелем	128/2013	200/8	Свекла	40	32					
				Капуста свежая	20	16					
				Картофель	21,4	16					
				Морковь	12,6	10					
				Лук репчатый	9,6	8					
				масло растительное	4	4					
				Сахар	2	2					
	Сметана	8	8								
	Томатная паста	6	6								
	<b>Итого:</b>				<b>123,6</b>	<b>102</b>	<b>1,46</b>	<b>4</b>	<b>8,52</b>	<b>76</b>	





Чай с сахаром	493/2013	200/10	Чай заварка		1	1						
			Сахар		10	10					10	
Итого:												
Хлеб пшеничный	108/2013	20	Хлеб пшеничный		20	20						
Итого:												
Хлеб ржаной	109/2013	60	Хлеб ржаной		60	60						
Итого:												
<b>УЖИН 2</b>												
Ряженка	516/2013	180	Ряженка		185	180						
Итого:												
<b>ИТОГО за 3-й день:</b>												
					185	180	5,22	4,5		7,2		90
					77,86	71,25			279,76			2145,89

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нето	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV	<b>ЗАВТРАК</b>									
	Омлет натуральный	301/2013	195	Яйца Масло сливочное Масса омлетной массы Молоко Масло сливочное	3 шт 7,5 195 75 7,5	120 7,5 195 75 7,5			4,5	318
	Итого:				210	210	16,8	26,1	4,5	318
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	кофейный напиток Молоко сахар вода	5 100 10 85	5 100 10 85				79
	Итого:				200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Сыр порционно	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10	2,56	2,61		34,3
	Итого:				10,5	10	2,56	2,61		34,3
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:				50	50	3,75	1,45	25,7	131
	<b>ЗАВТРАК 2</b>									
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	Итого:				180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	<b>ОБЕД</b>									
	Салат из капусты с яблоком	6/2013	60	Капуста белокочанная Яблоки Масло растительное Лимонная кислота	38,4 34,2 10 0,06	30,6 24 10 0,06				72
	Итого:				82,66	64,66	0,66	6	3,78	72
	Суп картофельный с макаронными изделиями	147/2013	200	Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное	80 8 10 9,6 2	60 8 8 8 2				89
	Итого:				109,6	86	2,16	2,28	15,06	89
	Виточек рыбный	345/2013	90	Минтай Хлеб пшеничный Молоко или вода Масло сливочное Яйца	117,9 17,1 12,6 1,8 0,135	72 17,1 12,6 1,8 5				101,7
	Итого:				149,535	108,5	12,51	1,89	8,64	101,7



УЖИН									
Овоши натуральные (помидор)	106/2013	60	Помидоры свежие	64,2	60	0,66	0,12	2,28	14,4
Итого:									
	377/2013		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:	521,22	417,82	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	0,07	0	10	40
Итого:									
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	5,22	4,5	8,64	95,4
			Итого:	187	180	94,5	82,7	305,69	2404,24
Итого за 4-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	
V	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Запеканка из творога	313/2013	150	Творог	141	139,5					
				Крупа манная	9,7	9,7					
				Вода или молоко	36	36					
				Ванилин	0,015	0,015					
				Яйцо	0,1	4					
				сахар	9,7	9,7					
	Сметана	5,2	5,2								
	Масло сливочное	5,2	5,2								
	Итого:				282,8	280,2	24	25,2	23,9	425	
	Молоко стухшее	481/2013	30	Молоко стухшее	30	30					
	Итого:				30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	
	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	
	Масло сливочное	478/2013	10	масло сладко-сливочное несоленое	10	10					
				Итого:			10	10	0,05	8,25	0,08
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50					
				Итого:			50	50	3,75	1,45	25,7
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Банан	112/2013	250		250	250					
				Итого:				250	250	3,75	1,25
	<b>ОБЕД</b>										
	Овощи натуральные (огурец свежий)	106/2013	60	огурец свежий	64,2	60					
				Итого:			64,2	60	0,66	0,1	0,1
	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	





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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша рисовая молочная	268/2013	205	Крупа рисовая	30,8	30,8						
				Молоко	118	118						
				Сахар	5	5						
				Масло сливочное	5	5						
				<b>Итого:</b>	<b>158,8</b>	<b>158,8</b>	<b>5,68</b>	<b>8,84</b>	<b>33,21</b>	<b>235,14</b>		
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	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 порпично	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10							
			<b>Итого:</b>	<b>10,5</b>	<b>10</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>34,3</b>				
Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50							
			<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,45</b>	<b>25,7</b>	<b>131</b>			
<b>ЗАВТРАК 2</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>			
<b>ОБЕД</b>												
Салат из моркови с изюмом	25/2013	60	Морковь	60	45							
			Изюм	6,6	6,6							
			Сахар	6	6							
			Лимон	7,2	3							
<b>Итого:</b>	<b>79,8</b>	<b>60,6</b>	<b>0,72</b>	<b>0,06</b>	<b>13,56</b>	<b>57,6</b>						
Суп картофельный с бобовыми	144/2013	200	Горох	16,2	16							
			Картофель	66,6	50							
			Морковь	10	8							
			Лук репчатый	9,6	8							
			Масло сливочное	4	4							
<b>Итого:</b>	<b>106,4</b>	<b>86</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>9,6</b>	<b>8,4</b>	<b>167,1</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>VII ЗАВТРАК</b>										
	Запеканка из творога	313/2013	150	Творог Крупа манная Вода или молоко Яйцо Ванилин сахар Сметана Масло сливочное	141 9,7 36 0,1 0,015 9,7 5,2 5,2	139,5 9,7 36 4 0,015 9,7 5,2 5,2				
	Итого:				282,8	280,2	24	25,2	23,9	425
	Молоко стухшее	481/2013	30	Молоко стухшее	30	30				
	Итого:				30	30	2,16	2,55	16,65	98,4
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	кофейный напиток молоко сахар Вода	5 100 10 85	5 100 10 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	8,25	0,08	74,8
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	Итого:				180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
<b>ОБЕД</b>										
	Винегрет овощной	76/2013	60	картофель свекла морковь огурцы соленые лук репчатый масло растительное	17,64 11,4 7,8 22,8 10,8 6	13,2 9 6 18 9 6				
	Итого:				76,44	61,2	0,78	6,48	4,08	78
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142/2013 479/2013	200/8	Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Бульон или вода Сметана	50 32 12,6 9,6 2 4 160 8	40 24 10 8 2 4 160 8				
	Итого:				278,2	256	1,4	3,98	6,22	66,4
	Рис отварной	414/2013	150	Крупа рисовая Масло сливочное	54 6,75	54 6,75				
	Итого:				60,75	60,75	3,69	6,07	33,81	204,6

Гуляши из говядины	367/2013	120	Говядина(лопатоchnая покром	151	111					
			Масло сливочное	6,5	6,5					
			Дук репчатый	17	14					
			Томатное пюре	11	11					
	Итого:		3,7	3,7						
Компот из кураги	512/2013	200/10	Курага	189,2	146,2	20,6	22	4,2	297	
			Сахар	10	10					
	Итого:		25	35	0,3				54	
Хлеб пшеничный	108/2013	50	Хлеб пшеничный	50	50				13,4	54
			Итого:	50	50					117,5
Хлеб ржаной	109/2013	60	Хлеб ржаной	60	60				24,6	117,5
			Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисель из концентрата плодового или виноградного	503/2013	200	Концентрат киселя	24	24					
			Сахар	10	10					
			Вода	190	190					
			Итого:	224	224	1,4			29	122
Шанежка картофельная	553/2013	60	Мука пшеничная в/с	36	36					
			Мука на подпыл	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								



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	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 порошок	3	3					
				Молоко	100	100					
				Сахар	15	15					
	Итого:				118	118	3,6	3,3	25	144	
	Сыр порционнно	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10					
				Итого:				10,5	10	2,56	2,61
	Батон нарезной	111/2013	50	Батон нарезной	50	50					
				Итого:				50	50	3,75	1,45
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100					
				Итого:				100	100	0,4	0,4
					100	100	0,4	0,4	9,8	47	



УЖИН										
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					
Итого:			76,44	61,2	0,78	6,48	4,08	78		
Котлета из филе кури	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					
Итого:			106,74	299,74	13,5	9,6	8,4	169,71		
Капуста тушеная	423/2013	150	капуста Белокочанная свежая	196,95	157,5					
			масло сливочное	6,75	6,75					
			морковь	11,55	9					
			лук репчатый	10,65	9					
			томат-поре	12	12					
			мука пшеничная	1,8	1,8					
			сахар	4,5	4,5					
Итого:			244,2	200,55	5,55	5,4	5,85	94,5		
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:						86,4	78,34	275,62	2272,34	
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	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша гречневая вязкая	248/2013	205	Крупа гречневая	50	50					
				Молоко	100	100					
	Итого:	501/2013	200/10	Масло сливочное	5	5					
				кофейный напиток	5	5					
	Молоко	100	100								
	сахар	10	10								
	вода	85	85								
	Итого:	478/2013	10	Масло сливочное-сливочное несоленое	200	200	3,2	2,7	15,9	79	
	Итого:	111/2013	50	Батон нарезной	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого:	518/2013	180	<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	<b>ОБЕД</b>										
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8	
	Итого:	6/2013	60	Капуста белокочанная	38,4	30,6					
	Салат из капусты с яблоком	6/2013	60	Яблоки	34,2	24					
Масло растительное				10	10						
Итого:			Лимонная кислота	0,06	0,06						
Суп-пюре из разных овощей	161/2013	200	Морковь	82,66	64,66	0,66		6	3,78	72	
			Капуста белокочанная	31	24						
			Картофель	25	20						
			Лук репчатый	24	18						
			Бода	9,6	8						
			Мука пшеничная	150	150						
			Масло сливочное	4	4						
			Молоко	4	4						
			Итого:			30	30				
			Итого:			277,6	258	2,34	4,02	10,64	88,2
Рыба, тушеная в томате с овощами	343/2013	140	Минтай или	113	85						
			Треска	112	87						
			Морковь	32	25						
			Лук репчатый	17	14						
			Томат-пюре	9	9						
			Масло растительное	7,5	7,5						
			сахар	2,5	2,5						
			Масса тушеной рыбы		70						
			Масса готовой рыбы с ту-		140						
			пшенными овощами								
Итого:			606,1	523,5	13,3	7,2	6,3	143			





