

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 с 12 до 18 лет

Весна-лето

"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				ЗАВТРАК							
	Каша дружба	260/2013	205	Крупа рисовая Крупа пшениная Молоко Вода Сахар Масло сливочное	15 11 102 70 5 10	15 11 102 70 5 10					
	Итого:				213	213	5,39	11,95	25,69	231,86	
	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	15	масло 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										
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100					
	Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47	
	ОБЕД										
	Салат картофельный	72/2013	100	картофель лук репчатый масло растительное	115,5 20,2 5	84 17 5					
	Итого:				140,7	106	1,9	5,4	13,4	110	
	Суп картофельный с бобовыми	144/2013	250	горох картофель морковь лук репчатый масло сливочное бульон или вода	20,25 83,25 12,5 12 5 162,5	20 62,5 10 10 5 162,5					
	Итого:				295,5	270	2,3	4,25	15,12	108	
	Тфтелея из говядины с рисом (сжикн)			Говядина I категории/кот Вода Крупа рисовая Масса готового риса Лук репчатый	87,14 10 8,57 19,45 35	62,86 10 8,57 19,45 30					
	Итого:				390/2013	100					
				Масло сливочное Мука пшеничная Масло сливочное	5,71 7,14 8,57	5,71 7,14 8,57					
	Итого:				162,13	152,3	11,96	17,86		256,01	
	Капустя тушеная	423/2013	200	капустя белокочанная свежая Масло сливочное Морковь лук репчатый томат-пюре Мука пшеничная сахар	262,6 9 15,4 14,2 16 2,4 6	210 9 12 12 16 2,4 6					
	Итого:				325,6	267,4	7,4	7,2	7,8	126	

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 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							
				Молоко стухшее	481/2013	30	Молоко стухшее	282,8	280,8	32	33,6	31,87	567
				Итого:				30	30	2,16	2,55	16,65	98,4
Чай с лимоном	494/2013	200/10	Чай заварка	30	30								
			Лимон	1	1								
			Сахар	8	7								
			Итого:	19	18	0,07		10,13	40,67				
Сыр порционный	100/2013	15	Сыр твердый	16	15								
			Итого:	16	15	3,84	3,92	51,45					
Батон нарезной	111/2013	90	батон нарезной	90	90								
			Итого:	90	90	7,47	1,35	47,07	232,02				
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180								
			Итого:	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8				
ОБЕД													
Огурец соленый	107/2013	100	Огурца соленые	107	100								
			Итого:	107	100	0,8	0,1	1,7	13				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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:	347,75	320	1,75	4,98	7,78	83				
			Жаркое по-домашнему	369/2013	220	Говядина (лоп. часть)	111	83					
Картофель	161	120											
Лук репчатый	15	11,5											
Масло сливочное	6	6											
Томатное пюре	7	7											
Масса тушеного мяса	70	70											
Масса готовых овощей	150	150											
Итого:	300	447,5				26	23,2	16,6	379				
Компют из свежих плодов (яблок)													
Хлеб пшеничный	507/2013	200/10				Яблоки свежие	45,4	40					
			Вода	172	172								
			Сахар	10	10								
Итого:	227,6	222,2	0,33	0,13	15,4	64							
Хлеб ржаной	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	5,8	5	9,6	106
Итого:											
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 полпыл		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											
Салат из свежих отварной		50/2013	100	Свежая		121	95				
				масло растительное		5	5				
				Итого:		126	100	1,5	5,5	8,4	89
Плов из курдю отварной		406/2013	210	Куря 1 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	1,52	0,16	9,84	47
				Итого:		20	20				
Хлеб ржаной		109/2013	60	хлеб ржаной		60	60	3,96	0,72	20,04	104,4
				Итого:		60	60				
УЖИН 2											
Йогурт фруктовый		517/2013	180	Йогурт фруктовый		186	180	9	5,76	15,3	156,6
				Итого:		186	180	125,06	107,87	324,1	2866,24
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	Итого:	262/2013	205	Крупа манная	30,8	30,8				
				Молоко	106	106				
				Сахар	5	5				
				Масло сливочное	5	5				
				Итого:	146,8	146,8	7,99	12,1	36,43	286,39
Какао с молоком	Итого:	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	Итого:	478/2013	15	Масло сливочное-несоленое	15	15				
				Итого:	15	15	0,08	12,38	0,12	112,2
Батон нарезной	Итого:	111/2013	50	Батон нарезной	50	50				
				Итого:	50	50	3,75	1,45	25,7	131
Яйцо вареное	Итого:	300/2013	40	Яйцо	40	40				
				Итого:	40	40	5,1	4,6	0,3	63
ЗАВТРАК 2										
Молоко	Итого:	112/2013	100	Яблоко	100	100				
				Итого:	100	100	0,4	0,4	9,8	47

ОБЕД

Винегрет овощной	Итого:	76/2013	100	Картофель	29,4	22				
				свежая	19	15				
				морковь	13	10				
				оружья соленые	38	30				
				лук репчатый	18	15				
				Итого:	10	10				
				Масло растительное	127,4	102	1,3	10,8	6,8	130
				Свежая	50	40				
				Капуста свежая	2,5	20				
				Картофель	26,75	20				
Борщ из капусты с картофелем	Итого:	128/2013	250/10	Морковь	15,75	12,5				
				лук репчатый	12	10				
				Масло растительное	5	5				
				Сахар	2,5	2,5				
				Сметана	10	10				
				Итого:	7,5	7,5				
				Томатная паста	154,5	127,5	1,82	5	10,55	95
				Минтай	124	90				
				лук репчатый	23	20				
				Молоко	32	32				
Рыба, припущенная в молоке	Итого:	336/2013	100	Масло растительное	7	7				
				Масла припущенной рыбы		74				
				Масла рыбы с луком и молоком		100				
				Итого:	186	323	13,4	7,2	3,1	129

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 75 7,5	120 7,5 195 75 7,5				
	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				
	Итого:				200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Сыр порционн	100/2013	15	Сыр твердый	16	15	3,84	3,92		51,45
	Итого:				16	15				
	Батон нарезной	111/2013	70	батон нарезной	70	70				
	Итого:				70	70	5,81	1,05	36,31	180,44
ЗАВТРАК 2										
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	Итого:				180	180				
ОБЕД										
	Салат из свеклы с чесноком	59/2013	100	Свекла Чеснок Масло растительное	116 0,6 10	90 0,5 10				
	Итого:				126,6	100,5	1,5	10,1	8,5	131
	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:				151	111	2,7	2,85	18,82	111,25
	Гуляши из говядины	367/2013	120	Говядина(попачная,покрым Масло сливочное Лук репчатый Томатное пюре Мука пшеничная	6,5 17 11 3,7	6,5 14 11 3,7				
	Итого:				189,2	146,2	20,6	22	4,2	297

Итого:		УЖИЦ		78,071	80,8	3,7	1,7	40,9	194	
Овоши натуральные (помидор)	№106/2013	100	Помидор	107	100					
Итого:										
Картофельная запеканка с мясом и соусом	377/2013	200	Говядина(копченая часть)	152	112		1,1	0,2	3,8	24
			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							
	Сахар	3	3							
сахар	0,72	0,72								
Итого:										
Чай с сахаром	493/2013	200/10	Чай заварка	1	1					
			Сахар	10	10					
Итого:										
Хлеб пшеничный	108/2013	20	хлеб пшеничный	20	20					
Итого:										
Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60					
Итого:										
УЖИЦ 2										
Кефир	515/2013	180	кефир	187	180		5,22	4,5	8,64	95,4
Итого:										
Итого за 4 дня:										
				187	180		109,61	110,49	333,13	2824,46

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
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:			Молоко стуженное	282,8	280,8	32	33,6	31,87	567		
	Молоко стуженное	481/2013	30	Молоко стуженное	30	30						
	Итого:			Какао порошок	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4		
	Какао с молоком	496/2013	200/15	Какао порошок	3	3						
				Молоко	100	100						
	Итого:			Сахар	15	15						
				Масло сливочное	118	118	3,6	3,3	25	144		
	Итого:	478/2013	15	Масло сливочное несоленое	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	0,4	0,4	9,8	47		
				Итого:			100	100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД												
	Салат картофельный с соевыми огуриком	66/2013	100	Картофель	83	60						
				Лук репчатый	13	11						
				Огурцы соевые	20	13						
				Морковь	14	11						
				Масло растительное	5	5						
	Итого:			135	100	1,7	5,3	10,5	96			
	Суп-пюре из картофеля	159/2013	250	Картофель	133,25	100						
				Морковь	6,25	5						
				Мука пшеничная	5	5						
				Молоко	87,5	87,5						
	Итого:			5	5	4,85	6,45	24,75	176,25			
	Кисель из пшеницы с рисом	411/2013	100	Крупа I категории патр	220	94,28						
				Крупа рисовая	9,29	9,29						
				Молоко или вода	10,71	10,71						
	Итого:			4	4	17,29	17,57	7,43	255,71			

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 рисовая молочная	268/2013	205	Крупа рисовая Молоко Сахар Масло сливочное	30,8 118 5 5	30,8 118 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 молоко сахар вода	5 100 10 85	5 100 10 85				
	Итого:				200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Сыр порционный	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 квашеной капусты с луком	48/2013	100	Капуста квашеная лук репчатый масло растительное	116 12 10	81 10 10				
	Итого:				82,8	60,6	1,6	10,1	3	109
	Суп картофельный с бобовыми	144/2013	250	горох картофель морковь лук репчатый масло сливочное	20,25 83,25 12,5 12 5	20 62,5 10 10 5				
	Итого:				133	107,5	2,3	4,25	15,12	108
	Котлета припущенная	412/2013	100	филе куринное хлеб пшеничный молоко или вода масса полуфабриката масса готовых котлет	74,28 18,57 25,71 110 100	74,28 18,57 25,71 110 100				
	Итого:				118,56	328,56	15	10,7	9,29	188,57

VI

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										
	Запеканка из творога	313/2013	200	Творог Крупа манная Вода или молоко Яйцо Ванилин Сахар Сметана Масло сливочное	188 12,93 48 0,13 0,02 12,93 6,93 6,93 282,8 30	186 12,93 36 6 0,02 12,93 6,93 9,63 280,8 30				
	Молоко стученное	481/2013	30	Молоко стученное			2,16	2,55	16,65	98,4
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200/10	кофейный напиток молоко сахар вода	5 100 10 85 200	5 100 10 85 200				79
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное несоленое	15	15	0,08	-12,38	0,12	112,2
	Батон нарезной	111/2013	90	батон нарезной	90	90	7,47	1,35	47,07	232,02
	Итого:									
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	Итого:									
ОБЕД										
	Винегрет овощной	76/2013	100	картофель свекла морковь огурцы соленые лук репчатый масло растительное	29,4 19 13 38 18 10 127,4	22 15 10 30 15 10 102				130
	Итого:						1,3	10,8	6,8	
	Пиц из свежей капусты с картошкой и сметаной	142/2013		Капуста Белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Бульон или вода Сметана	62,5 40 15,75 12 2,5 5 200 10	50 30 12,5 10 2,5 5 200 10				83
	Итого:						1,75	4,98	7,78	
	Рис отварной	414/2013	200	Крупа рисовая	72	72				
	Итого:			Масло сливочное	9	9				
	Итого:			Минтай	131	80	4,92	8,1	45,08	272,08
	Биточек рыбный	345/2013	100	Хлеб пшеничный Молоко или вода Масло сливочное Яйца	19 14 2 0,15	19 14 2 6				113
	Итого:			Курята	15	25	13,9	2,1	9,6	
	Компот из кураги	512/2013	200/10	Сахар	10	10				
	Итого:				25	35	0,3		13,4	54
	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	60	60				
	Итого:		60	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого:		40	40	2,64	0,48	13,36	69,6

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
VIII				ЗАВТРАК							
	Каши пшеница молочная	267/2013	205	Крупа пшеничая Вода Молоко Сахар Масло сливочное	40 56 112 5 5	40 56 112 5 5					
	Итого:				218	218	8	9,7	36,7	290,7	
	Какао с молоком	496/2013	200/15	Какао порошок Молоко Сахар	3 100 15	3 100 15					
	Итого:				118	118	3,6	3,3	2,5	144	
	Сыр порционный	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 картофельный с квашеной капустой	66/2013	100	Картофель Лук репчатый Капуста квашеная Морковь Масло растительное	83 13 19 14 5	60 11 13 11 5					
	Итого:				134	100	1,7	5,3	10,5	96	
		128/2013		Свежая Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Сахар Сметана Томатная паста	50 25 26,75 15,75 12 5 2,5 10 7,5	40 20 20 12,5 10 5 2,5 10 7,5					
	Итого:				1,82	5			10,65	95	
	Борщ из капусты с картофелем	479/2013	250/10								

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11							
IX	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								
							вода	85	85								
							Итого:	200	200	3,2	2,7	15,9	79				
							Масло сливочное	Итого:	478/2013	15	масло сливочное несоленое	15	15				
											Итого:	15	15	0,08	12,38	0,12	112,2
											Батон нарезной	Итого:	111/2013	80	80	6,64	1,2
							ЗАБРАК 2										
							Сок фруктовый	Итого:	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
											ОБЕД						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Итого:	74/2013	100				Картофель	62,5	45								
							Горошек консервированный	26,2	17								
							Морковь	31,4	25								
							Масло растительное	6	6								
				Яйца	0,2	4,8											
				Итого:	126,3	97,8	2,8	7,1	9,9	115							
				Расольник ленинградский со сметаной	Итого:	134/2013	250	Картофель	100	75							
								Крупа перловка	5	5							
								Морковь	12,5	10							
								Лук репчатый	6	5							
Огурца соленые	16,75	15															
Сметана	10	10															
Итого:	155,25	125	2,05					5,25	16,25	121,25							
Рыба тушеная в томате с овощами	Итого:	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	70											
				Масса готовой рыбы с ту- шенными овощами	140	140											
				Итого:	477,5	382,5	13,3	7,2	6,3	143							
Макаронные изделия отварные	Итого:	291/2013	200	Макаронные изделия	770,5	822,5	13,3	7,2	6,3	143							
				Масло сливочное	68	68											
				Итого:	838,5	890,5	13,3	7,2	6,3	143							
Компот из свежих плодов (яблок)	Итого:	507/2013	200/10	Яблоки свежие	45,4	40											
				Вода	172	172											
				Сахар	10	10											
				Итого:	227,6	222,2	0,33	0,13	15,4	64							
Хлеб пшеничный	Итого:	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50											
				Итого:	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5							
Хлеб ржаной	Итого:	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60											
				Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4							

ПОЛЛИК

Молоко кипяченое	Итого:	515/2013	200	Молоко	210	200	5,8	5	9,6	106
				Мука пшеничная	29,8	29,8				
				Мука на полдыли	1,4	1,4				
				Сахар	1,6	1,6				
				Масло сливочное	1,3	1,3				
				Соль кодырованная	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						
Овощи натуральные (огурец)	Итого:	106/2013	100	огурец свежий	105	100	0,8	0,1	0,1	14,4
				Говядина(котлетная часть)	116	86				
				Хлеб пшеничный	19	19				
				Сушари	11	11				
				Молоко или вода	23	23				
				Масло сливочное	7	7				
	Итого:				176	146	1,8	1,5	14,3	286
Рис отварной	Итого:	414/2013	200	Крупа рисовая	72	72				
				Масло сливочное	9	9				
				Чай заварка	1	1	4,92	8,1	45,08	272,08
				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				
					20	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	Итого:	109/2013	60	Хлеб ржаной	60	60				
					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
					187					
	Итого за 9-й день:						110,75	96,02	368,08	2848,5

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		
	Итого:	300/2013	40	Яйцо	40	40	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 сливко-сливочное несоленое	15	15	0,08	12,38	0,12	112,2		
	Итого:				15	15						
	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				128,88		
	Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47		
	ОБЕД											
	Огулец соленый	107/2013	100	Огулец соленые	107	100	0,8					
				Итого:				107	100			
				Минтай	76,25	53,75						
				Картофель	150	112,5						
				Морковь	12,5	10						
	Суп картофельный с рыбой	150/2013	250	Лук репчатый	12,5	10						
				Масло сливочное	5	5						
				Итого:				9,85	4,82		15,15	143,5
				Говядина(попачочная,покрым	151	111						
				Масло сливочное	10	10						
	Запеканка картофельная с мясом	367/2013	240	Картофель	220	165						
				Яйцо	0,1	4						
				Соус томатный								
				Мука пшеничная	3,7	3,7						
				Сахар	0,72	0,72						
	Итого:			Масло сливочное	2	2						
				Томатное пюре	6	6						
	Итого:				23,73	24,99			21,68	406,24		

