

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

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 пшеничная 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 10 120	5 100 10 120				
				Итого:	235	235	3,2	2,7	15,9	79
	Масло сливочное	478/2013	10	масло сливочное-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
				ЗАВТРАК 2						
	Молоко	112/2013	100	молоко	100	100				
				Итого:	100	100	0,4	0,4		47

ОБЕД														
Салат картофельный	72/2013	60	картофель	70	51									
			лук репчатый	13	11									
			масло растительное	3	3									
			Итого:	86	65	1,14	4	8	66					
Суп картофельный с бобовыми	144/2013	200	горох	162	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								
Терягия из говядины с рисом (ежик)	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					
			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-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	Итого:	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200					92			
Печенье	Итого:	590/2013	10	Печенье	10	10					41,7			
УЖИН														
Салат из квашеной капусты с луком	Итого:	48/2013	60	Капуста квашеная	69,5	48,6								
				лук репчатый	7,2	6								
				Масло растительное	6	6								
					82,8	60,6	0,96	6,06	1,8		65,4			
					97	85								
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Итого:	340/2013	240	Минтай		70								
				масса готовой рыбы	161	117								
				картофель	6,5	6,5								
				масло сливочное	80	80								
				соус белый на рыб. Бул		88								
				Бульон рыбный		4								
				масло сливочное	4	4								
				Мука пшеничная	4	4								
								352,5	454,5	16,91	12,1	26,69		283,48
								1	1					
Чай с лимоном	Итого:	494/2013	200/10	Чай заварка	19	18	0,07			10,13	40,67			
				Лимон	20	20								
				Сахар	20	20	1,52	0,12	9,84		47			
Хлеб пшеничный	Итого:	108/2013	20	Хлеб пшеничный	20	20								
Хлеб ржаной	Итого:	109/2013	60	Хлеб ржаной	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 1й ДЕНЬ														
					187	180	70,53	79,42	261,34		2106,25			

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	150	Творог Крупа манная Вода или молоко Ванилин Яблоко 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 0,1 9,7 5,2 5,2				
	Итого:	481/2013	30	Молоко стученное	282,8	280,2	24	25,2	23,9	425
	Молоко стученное	Итого:	494/2013	200/10	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4
	Чай с лимоном	Итого:	Итого:	Чай заварка Лимон Сахар	1 8 10	1 7 10				
	Сыр порционный	Итого:	100/2013	10	19	18	0,07		10,13	40,67
	Итого:	Итого:	111/2013	50	10,5	10	2,56	2,61		34,3
	Батон нарезной	Итого:	Итого:	Батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
	ЗАВТРАК 2									
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	Итого:	Итого:	ОБЕД							
	Орзул соевый	107/2013	60	Орзул соевые	65	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Итого:	Итого:	142/2013	200/8	65	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	479/2013		Капуста Белокочанная Картофель Морковь Дук 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:	Итого:	369/2013	220	278,2	256	1,4	3,98	6,22	66,4
	Жаркое по-домашнему	Итого:	Итого:	Товядина (гол. часть) Картофель Дук репчатый Масло сливочное Томатное пюре Масло тушеного мяса Масса готовых овощей	113 161 14 6 7 150 301	83 120 11,5 6 7 150 447,5				
	Компот из свежих плодов (яблок)	507/2013	200/10	Яблоки свежие Вода Сахар Кислота лимонная	45,4 172 10 0,2	40 172 10 0,2				
	Итого:	Итого:	108/2013	50	227,6	222,2	0,33	0,13	15,4	64
	Хлеб пшеничный	Итого:	109/2013	60	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого:	Итого:	Итого:	Хлеб ржаной	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:					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 поллит	0,9	0,9				
				Масло растительное	0,9	0,9				
				Яйца для сладки	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 овощей		50/2013	60	Свежая	72,6	57				
				Масло растительное	3	3				
Итого:					75,6	60	0,9	3,3	5,04	53,4
Плов из крупы отварной		406/2013	210	Крупа 1 категории	207,5	184/132				
				Масло растительное	11	11				
				Дук 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				
Итого:					186	180	9	5,76	15,3	156,6
Итого за 2-й день:					109,55	91,8			300,85	2561,69

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	10	Масло сливочное-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
	Ябло вареное	300/2013	40	Ябло	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	9,8	47
				ОБЕД						
	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	13,4	7,2	3,1	129
		128/2013		Овеска	40	32				
		479/2013		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				
	Итого:				123,6	102	1,46	4	8,52	76
	Борщ из капусты с картофелем		200/8							

Рыба, припущенная в молоке	336/2013	90	Минтай	111,6	81					
			лук репчатый	20,7	18					
			Молоко	28,8	28,8					
			Масло растительное	6,3	6,3					
			Масса припущенной рыбы		66,6					
			Масса рыбы с луком и молоком		90					
Итого:				167,4	290,7	12,06	6,48	2,79	116,1	
			Картофель	169,5	126					
			Молоко	24	22,5					
			Масло сливочное	6,75	6,75					
			Итого:	200,25	155,25	3,15	6,6	16,35	138	
			Компот из кураги	512/2013	200/10	Курата	15	25		
						Сахар	10	10		
			Итого:		25		0,2		13,4	54
			Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50		
			Итого:		50		3,8	0,4	24,6	117,5
			Хлеб ржаной	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60		
			Итого:		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 картофельный с соевым отрудем	6/2013	60	Картофель	49,8	36						
			Лук репчатый	7,8	6						
			Отрупи соевые	12	7,8						
			Морковь	8,4	6,6						
			Масло растительное	3	3						
Итого:				81	59,4	1,02	3,18	6,3	57,6		
Голубцы ленивые	3/2/2013	90	Говядина(копченое)	50,4	36						
			Крупа рисовая	4,5	4,5						
			Масса отварного риса		12,87						
			Лук репчатый	6,48	6,48						
			Масло сливочное	2,7	2,7						
			Капуста белокочанная	67,5	67,5						
			Масса отварной капусты		50,4						
			Масса полуфабриката		107,7						
			Масса готовых изделий		90						
			Итого:			131,58	378,15	7,65	7,47	3,6	112,5
Макаронные изделия отварные	2/1/2013	150	Макаронные изделия	51	51						
			Масло сливочное	6,75	6,75						
Итого:			57,75	57,75	5,66	0,67	29,04	144,9			
Чай с сахаром	4/3/2013	200/10	Чай заварка	1	1						
			Сахар	10	10						
Итого:			11	11	0,7	0	10	40			
Хлеб пшеничный	10/8/2013	20	хлеб пшеничный	20	20						
			Итого:	20	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной	10/9/2013	60	хлеб ржаной	60	60						
			Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4		
УЖИН 2											
Ряженка	5/6/2013	180	Ряженка	185	180						
Итого:			185	180	5,22	4,5	7,2	90			
ИТОГО за 3-й день: 86,34 73,38 279,77 2211,29											

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Ерutto	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 порционнo	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10	2,56	2,61		34,3
		Итого:			50	50				
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
		Итого:			50	50				
				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	60	Свекла Чеснок Масло растительное	69,6 0,4 6	34 0,3 6				
		Итого:			76	60,3	0,84	6,05		79,67
	Суп картофельный с макаронными изделиями	147/2013	200	Картофель Макаронные изделия Морковь Дук репчатый Масло растительное	80 8 10 9,6 2	60 8 8 8 2				
		Итого:			109,6	86	2,16	2,28		89
				Говядина, лопаточная, постром	131	111				
				Масло сливочное	6,5	6,5				
				Дук репчатый	17	14				
				Томатное пюре	11	11				
				Мука пшеничная	3,7	3,7				
	Гуляш из говядины	367/2013	120							
		Итого:			189,2	146,2	20,6	22	4,2	297

УЖИН											
Овоши натуральные (помидор)	10/6/2013	60	Помидоры свежие	64,2	60	0,66	0,12	2,28	14,4		
Итого:											
Картофельная запеканка с мясом и соусом	377/2013	240	Г оваршина(копченая 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:		493/2013	200/10	Чай заварка	521,22	417,82	23,73	24,99	21,68	406,24
	Итого:				Сахар	10	10				
Итого:				11	11	0,07	0	10	40		
Хлеб пшеничный	10/8/2013	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47		
Итого:	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4		
Итого:				60	60						
УЖИН 2											
Кефир	515/2013	180	кефир	187	180	5,22	4,5	8,64	95,4		
Итого:				187	180	102,77	102,86	303	2607,21		
Итого за 4-й день:											

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нето	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
V				ЗАВТРАК						
	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				
	Итого:			Молоко ступенное	282,8	280,2	24	25,2	23,9	425
	Итого:	481/2013	30	Молоко ступенное	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4
	Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок Молоко Сахар	3 100 15	3 100 15				
	Итого:			Масло сливочное	118	118	3,6	3,3	25	144
	Итого:	478/2013	10	Масло сливочное несоленое	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
				ЗАВТРАК 2						
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100				
	Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47
				ОБЕД						
	Салат картофельный с соевым маслом	66/2013	60	Картофель Лук репчатый Оливия соевые Морковь масло растительное	49,8 7,8 12 8,4 3	36 6 7,8 6,6 3				
	Итого:			Картофель	81	59,4	1,02	3,18	6,3	57,6
	Итого:			Морковь	106,6	80				
	Итого:	159/2013	200	Морковь Мука пшеничная Молоко Масло сливочное	5 4 70 4	4 4 70 4				
	Итого:			Крупа I категории пар	189,6	162	3,88	5,16	19,8	141
	Итого:			Крупа рисовая	198	84,86				
	Итого:	411/2013	90	Крупа рисовая Молоко или вода Масло сливочное	8,36 9,64 3,6	8,36 9,64 3,6				
	Итого:				219,6	106,46	15,56	15,81	6,69	230,14

Калюста тушеная	423/2013	150	Калюста Белокочанная свежая	196,95	137,5										
			масло сливочное	6,75	6,75										
			морковь	11,55	9										
			лук репчатый	10,55	9										
			томат-поре	12	12										
			мука пшеничная	1,8	1,8										
			сахар	4,5	4,5										
Итого:	512/2013	200/10	Июль	244,2	200,55	5,55	5,4	5,85	94,5						
			Сахар	15	27										
			Итого:	10	10										
Итого:				25	37	0,2			13,4	54					
Итого:	108/2013	50	Хлеб пшеничный	50	50										
			Итого:	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5						
Итого:	109/2013	60	Хлеб ржаной	60	60										
			Итого:	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4						
ПОЛДНИК															
Итого:	518/2013	200	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	0,2	92						
			Итого:	10	10	0,75	0,98	7,44	41,7						
УЖИН															
Итого:	590/2013	10	Печенье	10	10										
УЖИН															
			Свекла	45,6	36,6										
			Морковь	22,8	18										
			Растительное масло	6	6										
			Итого:	74,4	60,6	0,78	6,18	4,26	76,2						
Итого:	51/2013	60	Салат из свеклы с морковью												
			Итого:												
			381/2013												
			90												
			Говядина(копченое мясо)	104,4	77,4										
			Хлеб пшеничный	17,1	17,1										
			Сухари	9,9	9,9										
			Молоко или вода	20,7	20,7										
			Масло сливочное	6,3	6,3										
Итого:			Итого:	158,4	131,4	16,02	15,75	12,87	257,4						

Рагу из овощей	195/2013	200/25	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	
	Чай с лимоном	494/2013	200/10	Чай заварка	1	1				
			Лимон	8	7					
			Сахар	10	10					
Итого:			19	18	0,07	0,87	13	54		
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:						106,09	125,27	293,54	2841,93	

Итого за 5-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
VI				ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная	268/2013	205	Крупа рисовая Молоко Сахар Масло сливочное	30,8 118 5 5	30,8 118 5 5				235,14
	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 полужирный	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10				34,3
	Итого:				10,5	10	2,56	2,61		
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				
	Итого:				50	50	3,75	1,45	25,7	131
				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	60	Капуста квашеная лук репчатый масло растительное	69,6 7,2 6	48,6 6 6				
	Итого:				82,8	60,6	0,96	6,06	1,8	65,4
	Суп картофельный с бобовыми	144/2013	200	Порох Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное	16,2 66,6 10 9,6 4	16 50 8 8 4				
	Итого:				106,4	86	1,84	3,4	12,1	86,4
	Котлета припущенная	412/2013	90	Филе куринное хлеб пшеничный молоко или вода масса полуфабриката масса готовых котлет	66,9 16,7 23,14 103 90	66,9 16,7 23,14 103 90				
	Итого:				106,74	299,74	13,5	9,6	8,4	167,1

Каша гречневая рассыпчатая	237/2013	150	Крупа гречневая	69	69								
			Вода	102	102								
Итого:	508/2013	200/10	Масса каши	6,75	6,75								
			Масло сливочное	177,75	177,75	8,55	7,85	37,08	253,05				
			смесь сухих фруктов	15	20,5								
			сахар	10	10								
			вода	190	190								
Компот из смеси сухих фруктов	Итого:	50	Итого:	215	220,5	0,3		18	73,33				
			Хлеб пшеничный	Итого:	108/2013	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
Хлеб ржаной	Итого:	60	Хлеб ржаной	60	60					104,4			
			Итого:	109/2013	60	60	3,96	0,72	20,04				
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	Итого:	200	Сок фруктовый	200	200					92			
			Итого:	518/2013	200	200	1	0,2	0,2				
Печенье	Итого:	10	Печенье	10	10					41,7			
			Итого:	590/2013	10	10	0,75	0,98	7,44				
УЖИН													
Салат из свеклы с чесноком	Итого:	60	Свекла	69,6	54								
			Чеснок	0,4	0,3								
			Масло растительное	6	6								
			Итого:	59/2013	60	60,3	0,84	6,05	5,53	79,67			
			Итого:	347/2013	90								
Фрикадельки рыбные	Итого:	90	Треска или	98,1	72								
			Минтай	95,4	72								
			Молоко или вода	18	18								
			Яйца	0,225	10,8								
			хлеб пшеничный	12,6	12,6								
			Масса полуфабрикатов		107,1								
			Масса готовых изделий		90								
			Итого:	224,325	382,5	13,23	1,89	6,84	97,2				
			Щур из картофеля и моркови	Итого:	150	Картофель	99	74,25					
						Морковь	103,5	82,5					
Молоко	12	11,25											
Масло сливочное	7,5	7,5											
Чай с сахаром	Итого:	200/10	Чай заварка	222	175,5	2,7	6,75	12,75	123				
			Сахар	1	1								
Хлеб пшеничный	Итого:	20	Хлеб пшеничный	20	20					40			
			Итого:	108/2013	20	20	1,52	0,16	9,84	47			
Хлеб ржаной	Итого:	60	Хлеб ржаной	60	60					104,4			
			Итого:	109/2013	60	60	3,96	0,72	20,04				
УЖИН 2													
Ряженка	Итого:	180	Ряженка	185	180					7,2			
			Итого:	516/2013	180	185	5,22	4,5	286,47	90			
ИТОГО за 6-й день:				185	180	78,42	65,28	2108,59					

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УП	ЗАВТРАК									
	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				425
	Итого:		30	Молоко ступенное	30	30				23,9
	Итого:	481/2013	30	Молоко ступенное	30	30				425
	Молоко ступенное			Итого:	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4
	Итого:			кофейный напиток	5	5				
	Итого:	501/2013	200/10	Молоко сахар Вода	100 10 85	100 10 85				
	Кофейный напиток с молоком			Итого:	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Итого:			Масло сливочное	10	10				
	Итого:	478/2013	10	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Масло сливочное			Итого:	50	50				
	Итого:	111/2013	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
	Батон нарезной			Итого:	50	50				
	ЗАВТРАК 2									
	Сок фруктовый	518/2013	180	сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	0,18	82,8
	Итого:			Итого:	180	180				
	ОБЕД									
	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				78
	Итого:			Итого:	76,44	61,2	0,78	6,48	4,08	78
	Итого:	142/2013	200/8	Капуста белокочанная	50	40				
	Итого:	479/2013		Картофель	32	24				
	Итого:			Морковь	12,6	10				
	Итого:			Лук репчатый	9,6	8				
	Итого:			Томатное пюре	2	2				
	Итого:			Масло растительное	4	4				
	Итого:			Бульон или вода	160	160				
	Итого:			Сметана	8	8				
	Итого:			Итого:	278,2	256	1,4	3,98	6,22	66,4
	Итого:	414/2013	150	Крупа рисовая	54	54				
	Итого:			Масло сливочное	6,75	6,75				
	Итого:			Итого:	60,75	60,75	3,69	6,07	33,81	204,6
	Итого:			Итого:	60,75	60,75				

Виточек рыбный	345/2013	90	Минтай	117,9	72							
			Хлеб пшеничный	17,1	17,1							
			Молоко или вода	12,6	12,6							
			Масло сливочное	1,8	1,8							
			Яйца	0,135	5							
Итого:				149,535	108,5	13,51	1,89		8,64	101,7		
Компот из курата	512/2013	200/10	Курата	15	25							
			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		
	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60							
Итого:			60	60	3,96	0,72		20,04	104,4			
ПОЛДНИК												
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										

		Итого:		110,002	240,35	6,3	6,2	33,2	214			
Овоши натуральные (отурец свежий)	106/2013	60	отурец свежий	64,2	60				14,4			
Итого:				64,2	60	0,66	0,1		0,1			
Колгеста припущенная	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 коллет		90							
Итого:				106,74	299,74	13,5	9,6	8,4	167,1			
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-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
			Чай с молоком	495/2013	200/10	чай-заварка	1	1				
						сахар	10	10				
молоко	50	50										
вода	100	100										
Итого:				649,4	562,1	1	0,87	10,6	54			
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 7-й день:				100,61	87,42			318,87	2530,4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
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 порошок	3	3					
				Молоко	100	100					
				Сахар	15	15					
	Итого:				118	118	3,6	3,3	25	144	
	Сыр порционный	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	25,7
	ЗАВТРАК 2										
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100	0,4				
	Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47	

ОБЕД

Салат картофельный с квашеной капустой	66/2013	60	Картофель	49,8	36											
			Дук печатный	7,8	6											
			Капуста квашеная	11,4	7,8											
			Морковь	8,4	6,6											
			масло растительное	3	3											
Итого:			80,4	59,4	1,02	3,18	6,3	57,6								
Борщ из капусты с картофелем	128/2013	200/8	Свекла	40	32											
			Капуста свежая	20	16											
			Картофель	21,4	16											
			Морковь	12,6	10											
			Дук печатный	9,6	8											
			Масло растительное	4	4											
			Томатная паста	6	6											
			Сахар	2	2											
			Сметана	8	8											
			Итого:			6	6	1,46	4	8,52	76					
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	44	44											
			Вода	20	20											
			Сметана	201	290	18										
			Итого:			169,5	126			13,8	4,3	213				
			Картофельное пюре	429/2013	150	Картофель	6,75	24								
Молоко	200,25	155,25				3,15										
Масло сливочное	15	20,5														
Итого:			215	220,5	0,3											
Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200/10	смесь сухофруктов	190	190											
			сахар	10	10											
			вода	50	50											
Итого:			215	220,5	0,3											
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:			200	200	1	0,2	0,2	92					
Печенье	590/2013	10	Печенье	10	10											
			Итого:			10	10	0,75	0,98	7,44	41,7					

УЖИИ

Выпекет овощной	76/2013	60	картофель	17,64	13,2							
			свекла	11,4	9							
			морковь	7,8	6							
			огурцы соленные	22,8	18							
			лук репчатый	10,8	9							
Итого:			76,44	61,2	0,78	6,48	4,08	78				
Рыба, запеченная в омлете	337/2013	90	Минтай	108	79,2							
			Мука пшеничная	4,5	4,5							
			Масло растительное	6,3	6,3							
			Масса жареной рыбы	0,585	23,4							
			Яйца	9	9							
			Молоко	2,34	2,34							
			Мука пшеничная	2,34	30,6							
			Масса омлета		94,5							
			Масса полуфабриката		130,725	316,44	14,31	7,02	2,88	132,3		
			Итого:			178,5	133,5					
Картофель отварной в молоке	174/2013	150	Картофель	45	45							
			Молоко	4,5	4,5							
			Масло растительное	7,5	7,5							
Итого:			57	57	4,65	6,3	23,1	168				
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			
УЖИИ 2												
Йогурт фруктовый	517/2013	180	Йогурт фруктовый	186	180							
Итого:				186	180	9	5,76	15,3	156,6			
ИТОГО за 8-й день:												
				86,67	73,78			288,19	2286,83			

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
	Масло сливочное	Итого:	478/2013	10	Масло сливко-сливочное несоленое	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого:				111/2013	50	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Батон нарезной	Итого:				50	50					
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	74/2013	60	Картофель	37,5	27							
			Горошек консервированный	15,72	10,2							
			Морковь	18,84	15							
			Масло растительное	3,6	3,6							
			Итого:				0,12	4,8	1,68	4,26	5,94	69
Распашник ленинградский со сметаной	134/2013	200	Картофель	80	60							
			Крупа перловка	4	4							
			Морковь	10	8							
			Лук репчатый	4,8	4							
			Итого:				13,4	12				
Итого:				8	8	1,64	4,2	13	97			
Сметана	Итого:				4	4						
Масло растительное	Итого:				124,2	100						

		УЖИН													
Овощи натуральные (супец свежий)	106/2013	60	супец свежий	64.2	60	60	0.66	0.1	0.1	14.4					
Итого:		381/2013		104.4	77.4										
			говядина(копченное мясо)	17.1	17.1										
			хлеб пшеничный	9.9	9.9										
			Сухари	20.7	20.7										
			Молоко или вода	6.3	6.3										
			Масло сливочное	158.4	131.4		16.02	15.75		12.87					257.4
Итого:		414/2013	150	54	54										
			Крупа рисовая	6.75	6.75										
			Масло сливочное	60.75	60.75		3.69	6.07		33.81					204.6
Итого:		494/2013	200/10	1	1										
			Чай заварка	8	7										
			Пшеница	10	10										
			Сахар	19	18		0.07			10.13					40.67
Итого:		108/2013	20	20	20										
			хлеб пшеничный	20	20		1.52	0.16		9.84					47
Итого:		109/2013	60	60	60										
			хлеб ржаной	60	60		3.96	0.72		20.04					104.4
Итого:				60	60										
УЖИН 2															
Кефир	515/2013	180	кефир	187	180		5.22	4.5		8.64					95.4
Итого:				187	180		87.97	77.05		316.01					2378.27
Итого за 9-й день:															

Дать	Наименование блока	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
X				ЗАВТРАК							
	Кашиа гурк/сливовая молочная	266/2013	205	Крупа Гуркулес Молоко Вода Сахар Масло сливочное	30,8 118 68 5 5	30,8 118 68 5 5			37,93	246	
	Итого:	300/2013	40	Ябло	40	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Итого:	496/2013	200/15	Кефир порошк Молоко Сахар	3 100 15	3 100 15					
	Итого:	478/2013	10	Масло сливко-сливочное несоленое	118	118	3,6	3,3	25	144	
	Итого:	111/2013	50	Масло сливочное несоленое Батон нарезной	10 50	10 50	0,05 3,75	8,25 1,45	0,08 25,7	74,8 131	
	Итого:	112/2013	100	ЗАВТРАК 2	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:	107/2013	60	ОБЕД	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:	150/2013	200	Орудия соленные Минтай Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное	65 61 120 10 10 4	60 43 90 8 8 4	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Итого:	377/2013	200	Товидина(котлетная часть)	152	112				12,12	114,8
	Итого:	453/2013	40	картофель Масло сливочное яйцо	220 10 0,1	165 10 0,1					
	Итого:			Масло сливочное толят норе сахар	6 0,72 2	6 0,72 2					
	Итого:	512/2013	200/10	Ябло Сахар	392,82 15	297,82 10	23,73	24,99	21,68	406,24	
	Итого:	108/2013	50	хлеб пшеничный	10	10	0,2		13,4	54	
	Итого:	109/2013	60	хлеб ржаной	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Итого:	109/2013	60	хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	

