

Согласовано:

Директор МАОУ «Гамовская средняя школа»



Микова Г. М.



Утверждаю:

Притуляк Д. С.

Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

«Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (Пермь 2013)

СанПин2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день																	
Завтрак																	
256	Каша пшеничная	250	крупа пшеничная	62,5	62,5	10,82	14,88	47,55	367,25	0,18	1,72	0,10	0,30	179,50	273,25	62,50	2,98
			молоко	132,5	132,5												
			масло сливочное	12,5	12,5												
493	Чай с сахаром	200	чай	50	50	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
			сахар	15	15												
90	Бутерброд с сыром	45	сыр "Российский"	21	20	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
			масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	20	20												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						21,42	24,78	97,05	697,75	0,26	1,82	0,18	1,25	385,50	440,75	83,50	4,23
Обед																	
142	Щи из сеkej капустy с картофелем	300	капуста белокочанная	75	60	2,10	5,97	9,33	99,60	0,07	22,17	0,00	2,85	40,80	57,00	26,70	0,96
			картофель	48	36												
			морковь	18,9	15												
			лук репчатый	14,4	12												
			томатное пюре	3	3												
			масло растительное	6	6												
			бульон или вода	240	240												
293	Макаронник с мясом	230	говядина	211,93	156,07	35,81	40,08	35,48	645,64	0,15	0,98	0,03	6,08	26,28	323,64	44,36	4,60
			масло растительное	6,57	6,57												
			макаронь	57,5	164,45												
			лук репчатый	19,71	16,43												
			масло растительное	3,28	3,28												
			Яйца	1/11 шт.	7												
			масло сливочное	3,28	3,28												
			сухари	4,93	4,93												
107	Овощи натуральные соленые	50	огурцы соленые	105	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
509	Компот из яблок с лимоном	200	яблоки свежие	56	50	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
			лимон	16	7												
			сахар	20	20												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						46,39	47,43	113,79	1071,39	0,41	31,45	0,03	10,47	131,08	535,69	124,56	10,20
Полдник																	
112	Флоды свежие	100	манларин	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
588	Вафли	50	вафли	50	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						3,60	1,85	75,15	335,00	0,07	38,00	0,00	0,55	44,00	35,00	16,00	0,95
ИТОГО:						71,41	74,06	285,99	2104,14	0,74	71,27	0,21	12,27	560,58	1011,44	224,06	15,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день																	
Завтрак																	
262	Каша манная	250	крупа манная	38,5	38,5	7,75	9,32	38,58	269,25	0,09	1,72	0,06	0,65	166,00	151,50	25,25	0,55
			молоко	132,5	132,5												
			сахар	6,25	6,25												
			масло сливочное	6,25	6,25												
95	Бутерброд с джемом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			джем	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
			молоко	100	100												
			сахар	20	20												
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						21,53	20,84	112,93	725,75	0,22	3,17	0,20	1,62	329,50	383,75	68,00	3,42
Обед																	
143	Суп из овощей с фасолью	300	капуста белокочанная	56,4	45	4,41	5,28	18,33	138,60	0,13	18,84	0,05	0,30	59,70	120,30	40,20	1,74
			картофель	60	45												
			морковь	15	12												
			петрушка	8,1	6												
			лук репчатый	14,4	12												
			фасоль	12	12												
			масло сливочное	6	6												
390	Тефтели из говядины	100	говядина 1 категории	61	44	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
			крупа рисовая	6	6												
			лук репчатый	24,5	21												
			масло сливочное	4	4												
			мука пшеничная	5	5												
			масло сливочное	6	6												
соус молочный	30	30															
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	крупа гречневая	92	92	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
			масло сливочное	9	9												
106	Овощи натуральные	50	огурцы свежий	105	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,1	23,00	42,00	14,00	0,60
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	курага	20	37	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						33,79	32,22	143,95	1002,15	0,65	30,44	0,21	2,96	162,70	670,55	288,10	13,34
Полдник																	
566	Булочка молочная	60	мука пшеничная	46,2	46,2	5,76	1,32	33,72	170,40	0,08	0,12	0,00	0,72	36,00	56,40	10,80	0,60
			мука пш. на подпыл	1,8	1,8												
			дрожжи	0,58	0,58												
			молоко	24	24												
			соль	0,58	0,58												
			масло растительное	-	1,56												
517	Йогурт	200	Йогурт	206	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	2,20
Итого полдник:						15,76	7,72	50,72	344,40	0,14	1,32	0,04	0,72	274,00	238,40	38,80	2,80
ИТОГО:						71,08	60,78	307,60	2072,30	1,01	34,93	0,45	5,30	766,20	1292,70	394,90	19,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	250	крупа рисовая	18,75	18,75	6,58	14,58	31,32	282,75	0,10	1,65	0,10	0,25	158,25	175,50	38,25	0,70
			крупа пшеничная	13,75	13,75												
			молоко	127,5	127,5												
			сахар	6,25	6,25												
			масло сливочное	12,5	12,5												
82	Бутерброд с вареной колбасой	45	колбаса вареная	27	26	4,60	7,30	9,50	122,00	0,09	0,00	0,00	0,38	9,00	50,10	7,70	0,64
			хлеб пшеничный	19	19												
500	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	кофейный напиток	5	5	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
			молоко сгущенное	40	40												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						17,88	24,28	86,32	635,25	0,26	2,05	0,11	1,18	306,25	345,10	65,95	2,69
Обед																	
150	Суп картофельный с рыбой	300	бульон рыбный	210	210	11,82	5,79	18,18	172,20	0,22	14,55	0,05	0,42	51,90	222,30	68,40	1,89
			минтай	91,5	64,5												
			картофель	180	135												
			морковь	15	12												
			лук репчатый	15	12												
			масло сливочное	6	6												
412	Биточки из курицы	100	курица	207	74,3	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,28	1,30	1,14
			молоко или вода	25,7	25,7												
			Хлеб пшеничный	18,6	18,6												
429	Картофельное пюре	200	картофель	226	168	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
			молоко	32	30												
			масло сливочное	9	9												
175	Кукуруза отварная	50	кукуруза консерв.	80,6	72,6	4,45	2,80	30,80	166,45	0,10	0,00	0,01	0,35	13,22	98,06	31,93	1,52
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						44,25	29,37	122,46	1041,40	0,84	30,21	0,16	2,74	220,26	652,69	174,13	9,39
Полдник																	
590	Печенье	50	Печенье сахарное	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			сахар	15	15												
Итого полдник:						4,45	5,20	60,00	305,50	0,05	70,00	0,01	1,75	26,50	48,00	13,00	2,55
ИТОГО:						66,58	58,85	268,78	1982,15	1,15	102,26	0,28	5,67	553,01	1045,79	253,08	14,63

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 11-18 лет

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	683,25	25,18	982,95	36,23	352,00	12,97	2713
2 день	685,75	25,28	978,51	36,07	299,50	11,04	2713
3 день	666,25	24,56	870,35	32,08	300,50	11,08	2713
4 день	662,35	24,41	1050,15	38,71	340,00	12,53	2713
5 день	667,50	24,60	1112,80	41,02	290,40	10,70	2713
6 день	660,75	24,35	985,15	44,10	382,50	14,10	2713
7 день	752,75	27,75	967,35	35,66	352,00	12,97	2713
8 день	679,00	25,03	987,15	36,39	299,50	11,04	2713
9 день	831,77	30,66	1046,95	38,59	300,50	11,08	2713
10 день	697,75	25,72	1071,39	39,49	335,00	12,35	2713
11 день	725,75	26,75	1002,15	36,94	344,40	12,69	2713
12 день	635,25	23,42	1041,40	37,13	305,50	11,26	2713
среднее	695,68	25,64	1008,03	37,70	325,15	11,98	2713

Ведомость контроля за рационом питания для детей с 11-18 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количество питающихся												В среднем за 12 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	200	110,00	117,50	124,30	95,00	128,60	133,00	117,50	110,00	95,00	115,00	110,00	114,00	114,16	42,92
3	Мука пшеничная	20	0,00	49,00	5,60	0,00	48,00	0,00	0,00	49,00	3,10	0,00	53,00	0,00	17,31	-13,45
4	Крупы, бобовые	50	86,50	114,50	32,50	38,50	133,50	147,50	62,50	50,50	84,93	62,50	136,50	32,50	81,87	63,74
5	Макаронные изделия	20	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	68,00	0,00	12,00	164,45	0,00	0,00	28,04	42,00
6	Картофель	188	75,00	90,00	303,00	283,50	45,00	0,00	24,00	186,00	90,00	36,00	120,00	303,00	129,63	31,04
7	Овонци свежие, зелень	320	118,00	49,42	124,30	187,00	87,00	100,00	190,00	75,00	126,67	103,43	145,00	24,00	110,82	65,37
8	Фрукты (плоды) свежие	185	100,00	7,00	0,00	157,00	0,00	0,00	107,00	0,00	0,00	157,00	0,00	0,00	44,00	76,21
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	30,50	20,00	32,00	0,00	37,00	0,00	30,50	20,00	32,00	0,00	0,00	57,00	21,58	7,90
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	83,33	58,33
11	Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	78	0,00	0,00	0,00	168,00	0,00	86,00	0,00	142,50	92,50	156,07	74,00	93,63	67,73	-13,16
12	Цыплята I категории потрошенные (куры I кат. п/п)	53	0,00	262,86	0,00	0,00	74,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,10	-46,98
13	Рыба-филе	77	0,00	0,00	109,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,50	14,50	81,16
14	Колбасные изделия	19,6	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	21,00	7,14
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	130,00	147,50	157,50	232,50	287,20	420,50	125,00	197,50	148,00	132,50	256,50	157,50	199,35	-33,55
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	66,67	62,96
17	Творог (массовая доля жира не болес 9%)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	15,50	69,00
18	Сыр	11,8	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	6,67	43,47
19	Сметана (массовая доля жира не болес 15%)	10	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,93	0,00	30,00	36,36	8,61	13,90
20	Масло сливочное	35	31,25	30,50	32,50	21,25	32,25	31,50	44,00	13,00	21,35	20,78	29,00	27,50	27,91	20,25
21	Масло растительное	18	10,00	21,99	15,00	6,00	1,56	0,00	16,00	6,28	13,00	15,85	4,56	8,18	9,87	45,16
22	Яйцо диетическое	40	0,00	0,00	4,00	46,00	0,00	0,00	0,00	40,00	6,00	7,00	40,00	0,00	11,92	70,20
23	Сахар	45	40,00	39,75	21,25	56,25	25,00	17,40	43,00	39,75	37,93	45,00	26,25	36,25	35,65	-20,77
24	Кондитерские изделия	15	50,00	0,00	50,00	50,00	0,00	50,00	50,00	0,00	50,00	50,00	0,00	50,00	33,33	122,20
25	Чай	0,4	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	50,00	50,00	50,00	0,00	50,00	0,00	0,00	25,00	6,20
26	Какао	1,2	0,00	0,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	3,00	5,00	1,75	-45,83
27	Дрожжи хлебопекарные	2	0,00	0,55	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,58	0,00	0,19	90,50
28	Соль	7	0,00	0,82	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,58	0,00	0,23	96,71

Распределение рациона примерного 10-дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 11-18 лет

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	50,41	60,53	316,80	2018,20	1,01	34,28	0,16	10,74	358,90	779,05	215,40	14,88
2 день	58,22	67,75	278,95	1963,76	0,65	92,19	1,27	14,24	592,19	884,40	214,95	10,49
3 день	57,83	62,65	237,98	1837,10	0,92	34,00	0,32	12,01	701,65	1096,35	263,15	14,23
4 день	68,85	60,00	307,08	2052,50	0,90	98,63	0,32	7,66	707,80	1120,45	378,85	18,69
5 день	63,82	52,77	313,12	2070,70	1,13	31,85	0,30	5,20	596,31	1125,59	256,38	13,44
6 день	76,40	69,22	243,45	2028,40	0,95	72,66	0,27	7,73	1072,35	1355,10	268,70	13,67
7 день	50,91	77,08	292,28	2072,10	0,88	43,88	1,24	13,71	374,95	800,75	284,55	17,47
8 день	70,06	71,40	259,92	1965,65	0,89	105,56	0,35	10,95	765,00	1233,20	269,32	15,21
9 день	82,58	88,05	245,22	2179,22	0,66	22,04	0,43	11,78	877,77	1260,99	226,37	15,13
10 день	71,41	74,06	285,99	2104,14	0,74	71,27	0,21	12,27	560,58	1011,44	224,06	15,38
11 день	71,08	60,78	307,60	2072,30	1,10	34,93	0,45	5,30	766,20	1292,70	394,90	19,56
12 день	66,58	58,85	268,78	1982,15	1,15	102,26	0,28	5,67	553,01	1045,79	253,08	14,63
среднее	65,68	66,93	279,76	2028,85	0,92	61,96	0,47	9,77	660,56	1083,82	270,81	15,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I день																	
Завтрак																	
258	Каша пшенная	250	крупка пшенная	62,5	62,5	10,90	16,08	46,40	373,75	0,23	1,70	0,10	0,30	172,50	262,25	69,25	1,82
			молоко	130	130												
			масло сливочное	12,5	12,5												
493	Чай с сахаром	200	чай	50	50	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
			сахар	15	15												
95	Бутерброд с повидлом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			повидло	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						16,08	19,70	110,45	683,25	0,29	1,85	0,12	1,07	201,00	310,50	81,00	3,19
Обед																	
144	Суп картофельный с горохом	300	горох	24,3	24	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	0,04	0,27	22,80	78,90	30,60	1,11
			картофель	99,9	75												
			морковь	15	12												
			петрушка	3,9	3												
			лук репчатый	14,4	12												
			масло сливочное	6	6												
			бульон или вода	195	195												
395	Колбасные изделия	100	сосиски	103	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
291	Макаронные изделия	200	Макаронные изделия	68	68	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
			масло сливочное	9	9												
22	Салат из свежих помидоров	50	помидоры	108	91	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
			масло растительное	10	10												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						29,58	38,18	129,55	982,95	0,66	27,43	0,04	8,07	132,40	427,55	117,90	8,89
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	груша	112	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
589	Пряники	50	пряники заварные	50	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						4,75	2,65	76,80	352,00	0,06	5,00	0,00	1,60	25,50	41,00	16,50	2,80
ИТОГО:						50,41	60,53	316,80	2018,20	1,01	34,28	0,16	10,74	358,90	779,05	215,40	14,88

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день																	
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная	250	крупа рисовая	38,5	38,5	6.92	10,78	40.50	286,75	0.08	1,92	0.07	0.22	179.25	189.75	39.50	0.55
			молоко	147,5	147,5												
			сахар	6,25	6,25												
			масло сливочное	6,25	6,25												
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0.10	0.00	15,20	61,00	0,00	2.80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0.40
			сахар	15	15												
			лимон	8	7												
94	Бутерброд с маслом	45	масло сливочное	22,5	22,5	1,80	18,75	11,25	220,50	0,03	0,00	1,14	0.45	7,50	19,50	3,00	0,30
			хлеб пшеничный	22,5	22,5												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3.80	0.40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						12,62	29,93	91,55	685,75	0,16	4,72	1,21	1,22	210,95	245,75	51,50	1,80
Обед																	
134	Рассольник ленинградский	300	картофель	120	90	2.46	6.30	19,50	145,50	0.11	9,21	0.00	2,82	18,60	75,60	31,50	1.11
			крупа рисовая	6	6												
			морковь	15	12												
			лук репчатый	7,2	6												
			огурцы соленые	20,1	18												
			бульон или вода	225	225												
			масло растительное	6	6												
406	Плов из курицы	300	курица I категории	296.43	262.86	22.86	22.71	54.14	512,86	0.04	1.86	0.01	7.71	47,14	190,00	44,28	1.86
			масло растительное	15,71	15,71												
			лук репчатый	31,43	15,71												
			морковь	20	15,71												
			крупа рисовая	70	70												
			бульон для риса	148,57	148,57												
107	Овощи натуральные соленые	50	огурцы соленые	105	100	0.80	0.10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3.42	0.36	22.14	105,75	0.05	0.00	0.00	0.50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3.96	0.72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						34,20	30,49	140,32	978,51	0,34	86,07	0,01	11,97	130,74	416,65	127,28	7,91
Полдник																	
574	Булочка школьная	70	мука пшеничная	54,83	46,67	5.60	2.33	39.08	199,50	0.07	0.00	0.01	1,05	10,50	42,00	8,17	0,58
			мука пш.я на подпыль	2,73	2,33												
			сахар-песок	3,5	3,5												
			масло сливочное	1,75	1,75												
			масло растительное	0,28	0,28												
			дрожжи	0,55	0,55												
			соль	0,82	0,82												
516	Кефир	200	кефир	206	200	5.80	5.00	8.00	100,00	0.08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого полдник:						11,40	7,33	47,08	299,50	0,15	1,40	0,05	1,05	250,50	222,00	36,17	0,78
ИТОГО:						58,22	67,75	278,95	1963,76	0,65	92,19	1,27	14,24	592,19	884,40	214,95	10,49

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	250	крупа рисовая	18,75	18,75	6,58	14,58	31,32	282,75	0,10	1,65	0,10	0,25	158,25	175,50	38,25	0,70
			крупа пшеничная	13,75	13,75												
			молоко	127,5	127,5												
			сахар	6,25	6,25												
			масло сливочное	12,5	12,5												
500	Кофейный напиток на сгущенном	200	кофейный напиток	5	5	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
			молоко сгущенное	40	40												
90	Бутерброд с сыром	45	сыр "Российский"	21	20	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
			масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	20	20												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						19,98	26,48	86,72	666,25	0,20	2,15	0,19	1,20	482,25	427,00	71,25	2,45
Обед																	
150	Суп картофельный с рыбой	300	бульон рыбный	210	210	11,82	5,79	18,18	172,20	0,22	14,55	0,05	0,42	51,90	222,30	68,40	1,89
			минтай	91,5	64,5												
			картофель	180	135												
			морковь	15	12												
			лук репчатый	15	12												
			масло сливочное	6	6												
349	Тефтели рыбные	100	минтай	63	45	8,70	5,30	9,60	121,00	0,07	0,70	0,01	2,60	29,00	125,00	25,00	0,70
			Хлеб пшеничный	9,3	9,3												
			лук репчатый	11	9,3												
			яйца	1/10 шт	4												
			мука пшеничная	5,6	5,6												
			масло растительное	5	5												
			соус белый	-	30												
429	Картофельное пюре	200	картофель	226	168	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
			молоко	32	30												
			масло сливочное	9	9												
17	Салат из свежих огурцов	50	огурцы свежие	114	91	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
			масло растительное	10	10												
512	Компот из изюма	200	изюм	20	32	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						33,10	31,07	113,86	870,35	0,66	27,85	0,12	9,06	190,90	624,35	181,90	7,93
Полдник																	
590	Печенье	50	Печенье сахарное	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
518	Сок	200	сок яблочный	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого полдник:						4,75	5,10	37,40	300,50	0,06	4,00	0,01	1,75	28,50	45,00	10,00	3,85
ИТОГО:						57,83	62,65	237,98	1837,10	0,92	34,00	0,32	12,01	701,65	1096,35	263,15	14,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день																	
Завтрак																	
262	Каша манная	250	крупа манная	38,5	38,5	7,75	9,32	38,58	269,25	0,09	1,72	0,06	0,65	166,00	151,50	25,25	0,55
			молоко	132,5	132,5												
			сахар	6,25	6,25												
			масло сливочное	6,25	6,25												
496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
			молоко	100	100												
			сахар	20	20												
100	Сыр порционно	20	сыр твердый	20,2	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,00	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						25,37	22,84	88,48	662,35	0,21	3,16	0,23	1,50	502,00	489,00	74,25	3,08
Обед																	
142	Щи из сежей капусты с картофелем	300	капуста белокочанная	75	60	2,10	5,97	9,33	99,60	0,07	22,17	0,00	2,85	40,80	57,00	26,70	0,96
			картофель	48	36												
			морковь	18,9	15												
			лук репчатый	14,4	12												
			томатное пюре	3	3												
			масло растительное	6	6												
			бульон или вода	240	240												
381	Шницель из говядины	100	говядина 1 категории	116	86	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
			хлеб пшеничный	19	19												
			сахари	11	11												
			молоко или вода	23	23												
			масло сливочное	7	7												
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	крупа гречневая	92	92	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
			масло сливочное	9	9												
106	Овощи натуральные	50	огурцы свежие	105	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,1	23,00	42,00	14,00	0,60
509	Компот из яблок с лимоном	200	яблоки свежие	56	50	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
			лимон	16	7												
			сахар	20	20												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						39,78	35,31	142,85	1050,15	0,64	35,47	0,09	5,61	162,80	590,45	286,60	14,46
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	апельсин	143	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
588	Вафли	50	вафли	50	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						3,70	1,85	75,75	340,00	0,05	60,00	0,00	0,55	43,00	41,00	18,00	1,15
ИТОГО:						68,85	60,00	307,08	2052,50	0,90	98,63	0,32	7,66	707,80	1120,45	378,85	18,69

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																	
Завтрак																	
255	Каша ячневая	250	крупа ячневая	55,5	55,5	8,00	14,25	44,70	339,00	0,15	1,78	0,10	0,95	208,75	313,25	46,50	1,15
			молоко	137,5	137,5												
			масло сливочное	12,5	12,5												
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
			молоко	100	100												
			сахар	10	10												
95	Бутерброд с джемом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			джем	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						16,28	20,57	109,65	667,50	0,25	3,23	0,14	1,72	352,25	448,50	71,25	2,32
Обед																	
143	Суп из овощей с фасолью	300	капуста белокочанная	56,4	45	4,41	5,28	18,33	138,60	0,13	18,84	0,05	0,30	59,70	120,30	40,20	1,74
			картофель	60	45												
			морковь	15	12												
			петрушка	8,1	6												
			лук репчатый	14,4	12												
			фасоль	12	12												
			масло сливочное	6	6												
412	Котлета из курицы	100	курица	207	74,3	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,28	1,30	1,14
			молоко или вода	25,7	25,7												
			Хлеб пшеничный	18,6	18,6												
241	Каша пшеничная	200	крупа пшеничная	78	78	8,84	10,82	48,84	328,00	0,23	0,00	0,06	0,34	22,00	178,00	63,40	2,08
			вода	138	138												
			масло сливочное	10	10												
175	Кукуруза отварная	50	кукуруза консерв.	80,6	72,6	4,45	2,80	30,80	166,45	0,10	0,00	0,01	0,35	13,22	98,06	31,93	1,52
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	курага	20	37	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						40,38	30,68	169,55	1112,80	0,72	20,50	0,16	2,76	172,06	620,69	174,33	9,92
Полдник																	
566	Булочка молочная	60	мука пшеничная	46,2	46,2	5,76	1,32	33,72	170,40	0,08	0,12	0,00	0,72	36,00	56,40	10,80	0,60
			мука пшеничная на подпыль	1,8	1,8												
			дрожжи	0,58	0,58												
			молоко	24	24												
			соль	0,58	0,58												
			масло растительное	-	1,56												
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого полдник:						7,16	1,52	33,92	290,40	0,16	8,12	0,00	0,72	72,00	56,40	10,80	1,20
ИТОГО:						63,82	52,77	313,12	2070,70	1,13	31,85	0,30	5,20	596,31	1125,59	256,38	13,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день																	
Завтрак																	
252	Каша перловая	250	крупа перловая	55,5	55,5	9,12	14,85	42,50	340,25	0,09	1,78	0,10	0,72	186,25	302,25	41,00	1,15
			молоко	137,5	137,5												
			масло сливочное	12,5	12,5												
495	Чай с молоком	200	чай-заварка	50	50	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
			сахар	15	15												
			молоко	50	50												
82	Бутерброд с вареной колбасой	45	колбаса вареная	27	26	4,60	7,30	9,50	122,00	0,09	0,00	0,00	0,38	9,00	50,10	7,70	0,64
			хлеб пшеничный	19	19												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						19,02	23,85	92,50	660,75	0,27	3,08	0,11	1,65	332,25	477,85	70,70	2,74
Обед																	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	молоко	210	210	8,55	7,89	28,47	219,00	0,11	1,38	0,06	0,39	246,60	205,20	31,50	0,54
			масло сливочное	3	3												
			сахар	2,4	2,4												
			макароны	24	24												
381	Котлета из говядины	100	говядина I категории	116	86	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
			хлеб пшеничный	19	19												
			сухари	11	11												
			молоко или вода	23	23												
			масло сливочное	7	7												
423	Капуста тушеная	200	капуста белокочанная	262,6	210	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
			масло сливочное	9	9												
			морковь	10	8												
			петрушка	5,4	4												
			лук репчатый	14,2	12												
			томат-пюре	16	16												
			мука пшеничная	2,4	2,4												
			сахар	6	6												
106	Овощи нат.	50	помидоры свежие	107	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						43,63	34,07	96,75	985,15	0,58	68,38	0,16	4,33	487,60	650,25	160,00	9,68
Полдник																	
590	Печенье	50	Печенье сахарное	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
517	Йогурт	200	Йогурт	206	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
Итого полдник:						13,75	11,30	54,20	382,50	0,10	1,20	0,05	1,75	252,50	227,00	38,00	1,25
ИТОГО:						76,40	69,22	243,45	2028,40	0,95	72,66	0,27	7,73	1072,35	1355,10	268,70	13,67

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день																	
Завтрак																	
248	Каша гречневая вязкая	250	крупа гречневая	62,5	62,5	11,45	16,10	40,75	353,75	0,24	1,70	0,10	0,63	169,75	296,50	140,25	4,30
			молоко	125	125												
			масло сливочное	12,5	12,5												
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
			сахар	15	15												
			лимон	8	7												
94	Бутерброд с маслом	45	масло сливочное	22,5	22,5	1,80	18,75	11,25	220,50	0,03	0,00	1,14	0,45	7,50	19,50	3,00	0,30
			хлеб пшеничный	22,5	22,5												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						17,15	35,25	91,80	752,75	0,32	4,50	1,24	1,63	201,45	352,50	152,25	5,55
Обед																	
128	Борщ с капустой с картофелем	300	свекла	60	48	2,19	6,00	12,78	114,00	0,06	12,36	0,00	2,88	41,40	63,60	31,50	1,44
			капуста свежая	30	24												
			картофель	32,1	24												
			морковь	18,9	15												
			лук репчатый	14,4	12												
			масло растительное	6	6												
			сахар	3	3												
			томатнос пюре	9	9												
бульон или вода	240	240															
395	Колбасные изделия	100	сосиски	103	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
291	Макаронные изделия	200	Макаронные изделия	68	68	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
			масло сливочное	9	9												
22	Салат из свежих помидоров	50	помидоры	108	91	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
			масло растительное	10	10												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						29,01	39,08	124,18	967,35	0,49	29,38	0,00	10,68	151,00	412,25	118,80	9,22
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	яблоки свежие	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
589	Пряники	50	пряники заварные	50	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						4,75	2,75	76,30	352,00	0,07	10,00	0,00	1,40	22,50	36,00	13,50	2,70
ИТОГО:						50,91	77,08	292,28	2072,10	0,88	43,88	1,24	13,71	374,95	800,75	284,55	17,47

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день																	
Завтрак																	
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	крупа "геркулес"	38,5	38,5	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	1,92	0,07	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55
			молоко	147,5	147,5												
			сахар	6,25	6,25												
495	Чай с молоком	200	чай-заварка	50	50	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
			сахар	15	15												
			молоко	50	50												
95	Бутерброд с повидлом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			повидло	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Итого завтрак:						20,63	21,27	101,25	679,00	0,34	3,37	0,20	1,65	362,50	472,75	100,25	4,02
Обед																	
154	Суп крестьянский	300	капуста белокочанная	45	36	2,55	6,12	17,46	135,00	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
			картофель	39,9	30												
			крупа	12	12												
			морковь	15	12												
			лук репчатый	14,4	12												
			масло растительное	6	6												
			вода или бульон	240	240												
396	Жаркое по-домашнему	300	консервы "говядина"	-	142,5	25,50	26,40	21,45	426,00	0,14	11,85	0,10	0,90	37,50	294,00	57,00	4,50
			картофель	210	156												
			лук репчатый	18	15												
			масло сливочное	7,5	7,5												
115	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	100	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						38,03	42,80	111,59	987,15	0,40	100,79	0,10	8,25	152,00	538,45	132,90	10,41
Полдник																	
574	Булочка школьная	70	мука пшеничная	54,83	46,67	5,60	2,33	39,08	199,50	0,07	0,00	0,01	1,05	10,50	42,00	8,17	0,58
			мука пш.я на подпыль	2,73	2,33												
			сахар-песок	3,5	3,5												
			масло сливочное	1,75	1,75												
			масло растительное	0,28	0,28												
			дрожжи	0,55	0,55												
			соль	0,82	0,82												
516	Кефир	200	кефир	206	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого полдник:						11,40	7,33	47,08	299,50	0,15	1,40	0,05	1,05	250,50	222,00	36,17	0,78
ИТОГО:						70,06	71,40	259,92	1965,65	0,89	105,56	0,35	10,95	765,00	1233,20	269,32	15,21

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день																	
Завтрак																	
313	Запеканка из творога	200	творог	188	186	32,00	33,60	31,87	566,67	0,09	0,80	0,27	0,93	396,00	462,67	50,67	2,00
			крупа манная	12,93	12,93												
			вода или молоко	48	48												
			яйца	1/10 шт.	6												
			сахар	12,93	12,93												
			ванилин	0,02	0,02												
			сметана	6,93	6,93												
			сухари	6,93	6,93												
масло сливочное	6,93	6,93															
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
			молоко	100	100												
			сахар	10	10												
100	Сыр порционно	20	сыр твердый	20,2	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,00	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						44,12	41,92	72,37	831,77	0,18	2,24	0,34	1,58	712,00	703,17	81,67	2,83
Обед																	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	макаронные изделия	12	12	3,24	3,42	22,59	133,50	0,13	9,90	0,00	1,65	18,30	76,20	28,80	1,14
			картофель	120	90												
			морковь	15	12												
			лук репчатый	14,4	12												
			масло растительное	3	3												
			бульон или вода	210	210												
367	Гуляш из говядины	100	говядина	125,83	92,5	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	0,10	0,03	0,58	14,17	179,17	25,00	2,67
			масло сливочное	5,42	5,42												
			лук репчатый	14,17	11,67												
			томатное пюре	9,17	9,17												
			мука пшеничная	3,1	3,1												
414	Рис отварной	200	крупа рисовая	72	72	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	46,80	94,40	30,40	0,70
			масло сливочное	9	9												
17	Салат из свежих огурцов	50	огурцы свежие	114	91	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
			масло растительное	10	10												
512	Компот из изюма	200	изюм	20	32	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
109	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого обед:						33,71	41,03	135,45	1046,95	0,42	15,80	0,08	8,45	137,27	512,82	134,70	8,45
Полдник																	
590	Печенье	50	Печенье сахарное	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
518	Сок	200	сок яблочный	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого полдник:						4,75	5,10	37,40	300,50	0,06	4,00	0,01	1,75	28,50	45,00	10,00	3,85
ИТОГО:						82,58	88,05	245,22	2179,22	0,66	22,04	0,43	11,78	877,77	1260,99	226,37	15,13