

Утверждаю:  
И.О. руководителя (директор)  
МАОУ «Гимназия № 31» г. Перми  
С.А. Салюкова  
« 09 » \_\_\_\_\_ 20 10 год

***Перспективное 10-ти дневное меню для школьников  
возрастная категория 11-18 лет  
осень – зима  
( вариант 1)***

**сборник технологических нормативом, рецептур блюд и кулинарных изделий  
для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов  
и детских оздоровительных учреждений, 2008 год.  
Пермская медицинская академия**

№ реце пту ры	Наименование блюда, состав блюда, выход	Норма на 1 порцию		Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал
		Брутто	Нетто				
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
115	Каша ячневая молочная 200/5						
	Крупа ячневая	0,0450	0,0450	4,50	0,59	29,43	140,99
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Вода	0,0650	0,0650				
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0020	0,0020				
	Итого по блюду:			7,43	7,22	39,26	251,64
298	Чай с молоком 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Вода	0,1060	0,1060				
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			2,32	2,00	16,88	94,82
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
	Печенье 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>21,31</b>	<b>29,08</b>	<b>107,71</b>	<b>777,61</b>
<b>Обед</b>							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 100						
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Капуста белокочанная	0,1060	0,1060	1,91	0,11	4,98	28,51
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,99		89,91
	Соль	0,0040	0,0040				
	Сахарный песок	0,0050	0,0050				
	Кислота лимонная	0,0001	0,0001			4,99	19,96
	Итого по блюду:			2,08	10,11	10,87	142,76
51	Суп крестьянский 250						
	Капуста белокочанная	0,0380	0,0380	0,68	0,04	1,79	10,22
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Сметана 15%	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Крупа пшено	0,0100	0,0100	1,15	0,13	6,79	32,93
	Соль	0,0030	0,0030				
	Лавровый лист	0,0010	0,0010				
	Картофель	0,0752	0,0450	0,90	0,18	7,34	34,56
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			3,33	7,39	18,23	152,64
189	Котлета из говядины 105						
	Мясо говядина	0,1130	0,1130	21,02	18,08		246,79
	Сухари панировочные	0,0110	0,0110	0,84	0,09	5,41	25,78
	Соль	0,0040	0,0040				
	Хлеб пшеничный белый	0,0180	0,0180	1,55	0,14	8,86	42,91
	Масло сливочное	0,0070	0,0070	0,04	5,78	0,06	52,34
	Молоко	0,0220	0,0220	0,64	0,55	1,06	11,73
	Итого по блюду:			24,09	24,64	15,39	379,55
227	Макаронные отварные 200						
	Масло сливочное	0,0056	0,0056	0,03	4,62	0,04	41,87
	Макаронные изделия	0,0570	0,0570	6,27	0,74	40,19	192,49
	Соль	0,0045	0,0045				
	Итого по блюду:			6,30	5,36	40,23	234,36
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства 200	0,2000	0,2000	1,00		23,46	94,25
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	<b>Обед, итог:</b>			<b>42,32</b>	<b>48,34</b>	<b>149,82</b>	<b>1199,76</b>

	<b>День 1 итово:</b>			<b>63,63</b>	<b>77,42</b>	<b>257,53</b>	<b>1977,37</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
135	Омлет с сосисками 200						
	Яйцо	0,0950	0,0950	12,07	10,93	0,67	149,25
	Молоко	0,0600	0,0600	1,74	1,50	2,88	31,98
	Масло сливочное	0,0210	0,0210	0,11	17,33	0,17	157,02
	Сосиски	0,0380	0,0380	4,18	9,08	0,15	99,07
	Соль	0,0040	0,0040				
	Итого по блюду:			18,10	38,84	3,87	437,32
294	Чай с лимоном 200/7						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
	<b>Завтрак, итово:</b>			<b>27,43</b>	<b>43,51</b>	<b>48,67</b>	<b>695,81</b>
<b>Обед</b>							
16	Салат из свежих огурцов 100						
	Огурцы свежие	0,1140	0,1140	0,80	0,11	2,17	12,88
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,99		89,91
	Итого по блюду:			0,80	10,10	2,17	102,79
37	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 250/10						
	Капуста белокочанная	0,0250	0,0250	0,45	0,03	1,18	6,73
	Лук репчатый	0,0060	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41
	Масло растительное	0,0030	0,0030		3,00		26,97
	Кислота лимонная	0,0003	0,0003				
	Сахарный песок	0,0040	0,0040			2,99	11,98
	Соль	0,0030	0,0030				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Картофель	0,0618	0,0370	0,74	0,15	6,03	28,42
	Морковь	0,0226	0,0170	0,22	0,02	1,17	5,73
	Свекла	0,0625	0,0500	0,75	0,05	4,40	21,05
	Итого по блюду:			2,49	5,26	16,60	123,65
211	Плов из отварной птицы 280						
	Курица 1 категории потрошенная	0,2770	0,2460	43,37	46,28		373,18
	Масло растительное	0,0130	0,0130		13,34		131,88
	Лук репчатый	0,0190	0,0190	0,52	0,07	3,06	15,00
	Морковь	0,0660	0,0520	0,67	0,04	3,62	16,98
	Крупа рисовая	0,1390	0,1390	5,04	0,71	48,05	459,08
	Итого по блюду:			49,60	60,44	54,73	996,12
283	Компот из смеси сухофруктов 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Сухофрукты	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14
	Итого по блюду:			0,44	0,02	24,77	101,04
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	Яблоко свежее	0,2000	0,2000	0,80	0,80	19,60	88,80
	<b>Обед, итово:</b>			<b>59,65</b>	<b>77,46</b>	<b>159,51</b>	<b>1608,60</b>
	<b>День 2, итово:</b>			<b>87,08</b>	<b>120,97</b>	<b>208,18</b>	<b>2304,41</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/40						
	Творог	0,1880	0,1880	39,48	7,52	5,64	248,16
	Крупа манная	0,0130	0,0130	1,34	0,13	9,18	43,24
	Молоко	0,0480	0,0480	1,39	1,20	2,30	25,58
	Яйцо	0,0530	0,0530	6,73	6,10	0,37	83,26

	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Масло сливочное	0,0400	0,0400	0,20	33,00	0,32	299,08
	Молоко сгущенное	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72
	Итого по блюду:			52,02	51,35	53,18	882,94
269	Какао с молоком 200						
	Какао-порошок	0,0030	0,0030	0,73	0,45	0,31	8,19
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахарный песок	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Итого по блюду:			3,63	2,95	25,07	141,33
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>60,89</b>	<b>67,16</b>	<b>107,89</b>	<b>1279,47</b>
<i>Обед</i>							
28	Салат из свеклы с чесноком 100						
	Чеснок свежий	0,0005	0,0004	0,03		0,12	0,60
	Масло растительное	0,0070	0,0070		6,99		62,94
	Свекла	0,1438	0,1150	1,73	0,12	10,12	48,42
	Итого по блюду:			1,76	7,11	10,24	111,96
44	Суп из овощей 250/10						
	Капуста белокочанная	0,0250	0,0250	0,45	0,03	1,18	6,73
	Лук репчатый	0,0120	0,0120	0,17	0,02	0,98	4,82
	Горошек зеленый консервированный	0,0120	0,0120	0,37	0,02	0,78	4,82
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Сметана	0,0130	0,0130	0,33	2,60	0,44	26,47
	Соль	0,0030	0,0030				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Картофель	0,1436	0,0860	1,72	0,34	14,02	66,05
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			3,21	8,02	18,30	158,23
185	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным 200/40						
	Мясо говядина	0,1520	0,1520	28,27	24,32		331,97
	Масло сливочное	0,0100	0,0100	0,05	8,25	0,08	74,77
	Яйцо	0,0040	0,0040	0,51	0,46	0,03	6,28
	Сухари панировочные	0,0030	0,0030	0,23	0,02	1,48	7,03
	Соль	0,0030	0,0030				
	Картофель	0,3950	0,2970	5,94	1,19	48,41	228,10
	Соус томатный:						
	Мука пшеничная	0,0020	0,0020	0,22	0,03	1,40	6,69
	Вода	0,0200	0,0200				
	Масло сливочное	0,0020	0,0020	0,01	1,65	0,02	14,95
	Томатная паста	0,0060	0,0060	0,29		1,14	5,71
	Сахарный песок	0,0008	0,0008			0,80	3,19
	Соль	0,0012	0,0012				
	Итого по блюду:			35,52	35,92	53,36	678,69
294	Чай с лимоном 200/7						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	<b>Обед, итог:</b>			<b>46,08</b>	<b>51,90</b>	<b>138,82</b>	<b>1206,56</b>
	<b>День 3, итог:</b>			<b>106,97</b>	<b>119,06</b>	<b>246,71</b>	<b>2486,03</b>
<i>4 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
132	Омлет натуральный 200						
	Яйцо	0,1220	0,1220	15,49	14,03	0,85	191,66
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Масло сливочное	0,0160	0,0160	0,08	13,20	0,13	119,63
	Соль	0,0050	0,0050				
	Итого по блюду:			17,89	29,23	4,82	353,93

300	Чай с сахаром 200						
	Сахарный песок	0,0150	0,0002			0,20	0,80
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1750	0,1750				
	Итого по блюду:					0,27	1,08
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
	Груша свежая 150	0,1500	0,1500	0,60	0,45	15,45	68,25
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>27,83</b>	<b>46,72</b>	<b>50,18</b>	<b>732,43</b>
<i>Обед</i>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 100						
	Помидоры свежие	0,0570	0,0570	0,63	0,11	2,17	12,20
	Огурцы свежие	0,0440	0,0440	0,31	0,04	0,84	4,97
	Лук зеленый	0,0150	0,0150	0,20	0,02	0,48	2,84
	Лук репчатый	0,0140	0,0140	0,20	0,03	1,15	5,63
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Итого по блюду:			1,34	5,20	4,64	70,60
41	Рассольник домашний 250/10						
	Капуста белокочанная	0,0250	0,0250	0,45	0,03	1,18	6,73
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Огурцы консервированные	0,0180	0,0180	0,13	0,02	0,34	2,03
	Соль	0,0030	0,0030				
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Сметана	0,0100	0,0100	0,26	1,50	0,36	15,98
	Картофель	0,2255	0,1350	2,70	0,54	22,01	103,68
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			3,92	6,26	25,90	175,42
171	Рыба, тушеная в сметанном соусе 140						
	Рыба горбуша	0,1170	0,0850	14,09	4,27		96,62
	Лук репчатый	0,0170	0,0170	0,24	0,03	1,83	6,83
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Морковь	0,0320	0,0240	0,42	0,03	2,21	10,78
	Соус сметанный:						
	Сметана	0,0200	0,0200	0,50	4,00	0,68	40,72
	Соль	0,0012	0,0012				
	Мука пшеничная	0,0012	0,0012	0,13	0,02	0,84	4,01
	Масло сливочное	0,0012	0,0012	0,01	0,99	0,01	8,97
	Лавровый лист						
	Итого по блюду:			15,42	13,47	5,61	205,32
219	Каша гречневая рассыпчатая 200						
	Крупа гречневая	0,0620	0,0620	9,41	1,76	47,70	232,60
	Вода	0,1360	0,1360				
	Масло сливочное	0,0090	0,0090	0,05	5,72	0,08	74,66
	Итого по блюду:			9,46	7,48	47,78	307,26
289	Напиток из шиповника 200						
	Шиповник	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,88
	Сахар	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Вода	0,2020	0,2020				
	Итого по блюду:			0,68	0,28	29,62	123,72
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	<b>Обед, итого:</b>			<b>36,34</b>	<b>33,53</b>	<b>155,19</b>	<b>1078,52</b>
	<b>День 4, итого:</b>			<b>64,17</b>	<b>80,25</b>	<b>205,37</b>	<b>1810,95</b>
<i>5 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
114	Каша рисовая молочная вязкая 200/5						
	Крупа рис	0,0310	0,0310	2,17	0,31	22,94	103,23
	Молоко	0,1070	0,1070	3,10	2,68	5,14	57,03
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96

	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			5,30	7,12	33,11	217,61
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
298	Чай с молоком 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Вода	0,1060	0,1060				
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			2,32	2,00	16,88	94,82
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>16,96</b>	<b>26,16</b>	<b>79,63</b>	<b>621,60</b>
<b>Обед</b>							
12	Салат из моркови с зеленым горошком 100						
	Горошек зеленый консервированный	0,0620	0,0400	1,24	0,08	2,60	16,08
	Масло растительное	0,0070	0,0070		6,99		62,94
	Морковь	0,0875	0,0700	0,91	0,07	4,83	23,59
	Итого по блюду:			2,15	7,14	7,43	102,61
72	Суп картофельный с рыбой 250						
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Соль	0,0040	0,0040				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Масло растительное	0,0030	0,0030		3,00		26,97
	Масло сливочное	0,0020	0,0020	0,01	1,65	0,02	14,95
	Консервы рыбные «Сайра»	0,0260	0,0260	5,43	1,51		35,31
	Картофель	0,2538	0,1520	3,04	0,61	24,78	116,74
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			8,83	6,81	26,77	203,58
241	Пюре картофельное 200/5						
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0040	0,0040				
	Молоко	0,0210	0,0210	0,61	0,53	1,01	11,19
	Картофель	0,4843	0,2900	5,80	1,16	47,27	222,72
	Итого по блюду:			6,44	5,82	48,32	271,30
210	Курица в соусе с томатом 100						
	Курица 1 категории	0,1850	0,1850	27,41	24,01		321,15
	Масло сливочное	0,0090	0,0090	0,06	9,27	0,08	84,12
	лук репчатый	0,0120	0,0120	0,16	0,02	0,95	4,67
	Томатная паста	0,0117	0,0117	0,56		2,15	11,06
	Мука пшеничная	0,0030	0,0030	0,27	0,04	1,75	8,36
	Сметана	0,0070	0,0070	0,15	1,25	0,21	12,72
	Морковь	0,0117	0,0100	0,14	0,09	0,65	3,15
	Итого по блюду:			28,75	34,68	5,79	445,23
280	Компот из кураги 200						
	Курага	0,0200	0,0200	1,04	0,06	10,20	45,50
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Итого по блюду:			1,04	0,06	25,17	105,38
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	Яблоко свежее 200	0,2000	0,2000	0,80	0,80	19,60	88,80
	<b>Обед, итог:</b>			<b>53,53</b>	<b>56,15</b>	<b>174,72</b>	<b>1413,10</b>
	<b>День 5, итог:</b>			<b>70,49</b>	<b>82,31</b>	<b>254,35</b>	<b>2034,70</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
104	Каша гречневая вязкая на молоке 200/5						
	Крупа греча	0,0400	0,0400	5,04	1,32	22,84	123,40
	Молоко	0,1330	0,1330	3,86	3,33	6,38	70,89
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39

	Итого по блюду:			8,93	8,78	34,25	251,64
300	Чай с сахаром 200						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			0,20	0,80
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,0175	0,0175				
	Итого по блюду:					0,27	1,08
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
205	Сосиски отварные 80						
	Сосиски	0,0830	0,0830	9,13	19,84	0,33	216,38
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			9,16	23,97	0,37	253,77
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>27,43</b>	<b>49,79</b>	<b>64,53</b>	<b>815,66</b>
<i>Обед</i>							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 100						
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Капуста белокочанная	0,1060	0,1060	1,91	0,11	4,98	28,51
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,99		89,91
	Соль	0,0040	0,0040				
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Кислота лимонная	0,0001	0,0001				
	Итого по блюду:			2,08	10,11	10,87	142,76
42	Рассольник Ленинградский 250/10						
	Крупа перловая	0,0050	0,0050	0,47	0,06	3,35	15,74
	Лук репчатый	0,0060	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41
	Огурцы консервированные	0,0180	0,0180	0,13	0,02	0,34	2,03
	Масло сливочное	0,0030	0,0030	0,02	2,48	0,02	22,43
	Соль	0,0030	0,0030				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Масло растительное	0,0020	0,0020		2,00		17,98
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Картофель	0,2171	0,1300	2,60	0,52	21,19	99,84
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			3,72	7,10	26,63	185,17
227	Макаронные изделия 200						
	Масло сливочное	0,0056	0,0056	0,03	4,62	0,04	41,87
	Макаронные изделия	0,0570	0,0570	6,27	0,74	40,19	192,49
	Соль	0,0045	0,0045				
	Итого по блюду:			6,30	5,36	40,23	234,36
203	Фрикадельки паровые 100						
	Мясо говядина	0,1040	0,1040	19,35	16,64		227,13
	Хлеб пшеничный	0,0160	0,0160	1,37	0,13	7,88	38,15
	Соль	0,0060	0,0060				
	Масло сливочное	0,0110	0,0110	0,05	8,80	0,07	79,76
	Итого по блюду:			20,77	25,57	7,95	345,04
	Компот из яблок, груш и изюма 200						
	Изюм	0,0100	0,0100	0,23	0,05	6,58	27,69
	Яблоки свежие	0,0110	0,0110	0,04	0,04	1,08	4,88
	Груша свежая	0,0150	0,0150	0,06	0,05	1,55	6,83
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Кислота лимонная	0,0020	0,0020				
	Вода	0,1650	0,1650				
	Итого по блюду:			0,33	0,14	24,18	99,28
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	<b>Обед, итог:</b>			<b>38,72</b>	<b>49,12</b>	<b>151,50</b>	<b>1202,81</b>
	<b>День 6, итог:</b>			<b>66,15</b>	<b>98,91</b>	<b>216,03</b>	<b>2018,47</b>
<i>7 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
144	Запеканка рисовая с творогом 200/50						

	Крупа рис	0,0480	0,0480	3,36	0,48	35,52	159,84
	Творог	0,0400	0,0400	8,40	1,60	1,20	52,80
	Яйцо	0,0075	0,0075	0,95	0,86	0,05	11,78
	Сахарный песок	0,0110	0,0110			10,98	43,91
	Масло сливочное	0,0038	0,0038	0,02	3,14	0,03	28,41
	Сухари панировочные	0,0038	0,0038	0,29	0,03	1,87	8,91
	Сметана	0,0023	0,0023	0,06	0,35	0,08	3,68
	Молоко сгущенное	0,0500	0,0500	3,60	4,25	28,00	164,65
	Итого по блюду:			16,68	10,75	77,73	473,98
269	Какао с молоком 200						
	Какао-порошок	0,0030	0,0030	0,73	0,45	0,31	8,19
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахарный песок	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Итого по блюду:			3,63	2,95	25,07	141,33
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
	Яблоко свежее	0,2000	0,2000	0,80	0,80	19,60	88,80
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>26,35</b>	<b>27,36</b>	<b>152,04</b>	<b>956,33</b>
<b>Обед</b>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 100						
	Помидоры свежие	0,0570	0,0570	0,63	0,11	2,17	12,20
	Огурцы свежие	0,0440	0,0440	0,31	0,04	0,84	4,97
	Лук зеленый	0,0150	0,0150	0,20	0,02	0,48	2,84
	Лук репчатый	0,0140	0,0140	0,20	0,03	1,15	5,63
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Итого по блюду:			1,34	5,20	4,64	70,60
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 250/10						
	Капуста белокочанная	0,0690	0,0690	1,24	0,07	3,24	18,56
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Масло сливочное	0,0030	0,0030	0,02	2,48	0,02	22,43
	Соль	0,0030	0,0030				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Масло растительное	0,0020	0,0020		2,00		17,98
	Картофель	0,0868	0,0520	1,04	0,21	8,48	39,94
	Морковь	0,0226	0,0170	0,22	0,02	1,17	5,73
	Итого по блюду:			2,95	6,81	14,32	130,23
219	Каша гречневая рассыпчатая 200						
	Крупа гречневая	0,0620	0,0620	9,41	1,76	47,70	232,60
	Вода	0,1360	0,1360				
	Масло сливочное	0,0090	0,0090	0,05	5,72	0,08	74,66
	Итого по блюду:			9,46	7,48	47,78	307,26
215	Суфле из кури 110						
	Кура 1 категории	0,2040	0,1800	33,66	28,16		387,99
	Яйцо	0,0190	0,0190	2,41	2,19	0,13	29,85
	Молоко	0,0220	0,0220	0,64	0,55	1,06	11,73
	Мука пшеничная	0,0040	0,0040	0,43	0,05	2,79	13,38
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	4,95	0,05	44,86
	Итого по блюду:			37,17	35,90	4,03	487,81
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства 200	0,2000	0,2000	1,00		23,46	94,25
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	<b>Обед, итог:</b>			<b>57,44</b>	<b>56,23</b>	<b>135,87</b>	<b>1286,35</b>
	<b>День 7, итог:</b>			<b>83,79</b>	<b>83,59</b>	<b>287,91</b>	<b>2242,68</b>
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
102	Каша «Дружба» 200/5						
	Крупа рис	0,0150	0,0150	1,05	0,15	11,10	49,95



	Крупа пшеничная	0,0110	0,0110	1,21	0,13	7,55	36,21
	Молоко	0,1020	0,1020	2,96	2,55	4,90	54,37
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0030	0,0030				
	Вода	0,0700	0,0700				
	Итого по блюду:			5,25	6,96	28,58	197,88
294	Чай с лимоном 200/7						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>14,66</b>	<b>24,01</b>	<b>70,50</b>	<b>568,53</b>
<i>Обед</i>							
25	Салат из свеклы с изюмом 100						
	Изюм	0,0130	0,0130	0,30	0,07	8,55	36,00
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Свекла	0,1300	0,1040	1,56	0,10	9,15	43,78
	Итого по блюду:			1,86	6,16	17,70	133,73
45	Суп картофельный с бобовыми 250						
	Горох	0,0213	0,0213	4,90	0,34	10,25	63,64
	Лук репчатый	0,0160	0,0160	0,22	0,03	1,31	6,43
	Петрушка	0,0030	0,0030	0,11	0,01	0,23	1,46
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0030	0,0030				
	Картофель	0,1521	0,0911	1,82	0,36	14,85	69,96
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			7,25	4,88	27,58	183,26
241	Пюре картофельное 200/5						
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0040	0,0040				
	Молоко	0,0210	0,0210	0,61	0,53	1,01	11,19
	Картофель	0,4843	0,2900	5,80	1,16	47,27	222,72
	Итого по блюду:			6,44	5,82	48,32	271,30
192	Печень по-строгановски 110						
	Соль	0,0030	0,0030				
	Масло растительное	0,0090	0,0090		8,99		80,92
	Печень говяжья	0,1240	0,1240	22,20	4,59	6,57	156,36
	Сметана	0,0200	0,0200	0,50	4,00	0,68	40,72
	Мука пшеничная	0,0012	0,0012	0,13	0,02	0,84	4,01
	Масло сливочное	0,0012	0,0012	0,01	0,99	0,01	8,97
	Лавровый лист						
	Итого по блюду:			22,84	18,59	8,10	290,98
283	Компот из смеси сухофруктов 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Сухофрукты	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14
	Итого по блюду:			0,44	0,02	24,77	101,04
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	Яблоко свежее 200	0,2000	0,2000	0,80	0,80	19,60	88,80
	<b>Обед, итог:</b>			<b>45,15</b>	<b>37,29</b>	<b>187,71</b>	<b>1265,31</b>
	<b>День 8, итог:</b>			<b>59,81</b>	<b>61,30</b>	<b>258,21</b>	<b>1833,84</b>
<i>9 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
132	Омлет натуральный 200						
	Яйцо	0,1220	0,1220	15,49	14,03	0,85	191,66
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Масло сливочное	0,0160	0,0160	0,08	13,20	0,13	119,63

	Соль	0,0050	0,0050				
	Итого по блюду:			17,89	29,23	4,82	353,93
300	Чай с лимоном 200 200/7						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
	Печенье 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>29,52</b>	<b>49,10</b>	<b>71,67</b>	<b>846,56</b>
<i>Обед</i>							
3	Салат из свежей капусты с яблоком 100						
	Капуста белокочанная	0,0710	0,0710	1,28	0,07	3,34	19,10
	Яблоки свежие	0,0290	0,0290	0,12	0,12	2,84	12,88
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,99		89,91
	Кислота лимонная	0,0001	0,0001				
	Соль	0,0020	0,0020				
	Морковь	0,0333	0,0250	0,33	0,03	1,73	8,43
	Итого по блюду:			1,73	10,21	7,91	130,32
47	Суп картофельный с макаронными изделиями 250						
	Макаронные изделия	0,0100	0,0100	1,05	0,12	7,81	30,06
	Картофель	0,1000	0,0750	1,50	0,30	12,22	57,60
	Морковь	0,0130	0,0100	0,12	0,01	0,68	3,37
	Петрушка	0,0030	0,0030				
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,12	0,01	1,01	5,01
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,03	2,54	0,04	28,014
	Вода	0,1880	0,1880				
	Итого по блюду:			2,82	2,98	21,76	124,08
171	Рыба, тушеная в сметанном соусе 140						
	Рыба горбуша	0,1170	0,0850	14,09	4,27		96,62
	Лук репчатый	0,0170	0,0170	0,24	0,03	1,83	6,83
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Морковь	0,0320	0,0240	0,42	0,03	2,21	10,78
	Соус сметанный:						
	Сметана	0,0200	0,0200	0,50	4,00	0,68	40,72
	Соль	0,0012	0,0012				
	Мука пшеничная	0,0012	0,0012	0,13	0,02	0,84	4,01
	Масло сливочное	0,0012	0,0012	0,01	0,99	0,01	8,97
	Лавровый лист						
	Итого по блюду:			15,42	13,47	5,61	205,32
224	Рис отварной 200						
	Крупа рис	0,0720	0,0720	5,04	0,72	53,28	239,76
	Масло сливочное	0,0070	0,0070	0,04	5,78	0,06	52,34
	Соль	0,0040	0,0040				
	Итого по блюду:			5,08	6,50	53,34	292,10
289	Напиток из шиповника 200						
	Шиповник	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,88
	Сахарный песок	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Вода	0,2020	0,2020				
	Итого по блюду:			0,68	0,28	29,62	123,72
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	Апельсин	0,2000	0,2000	1,80	0,40	16,20	75,60
	<b>Обед, итог:</b>			<b>33,05</b>	<b>34,68</b>	<b>176,08</b>	<b>1147,34</b>
	<b>День 9, итог:</b>			<b>62,57</b>	<b>83,78</b>	<b>247,75</b>	<b>1993,90</b>
<i>10 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
114	Каша рисовая молочная вязкая 200/5						
	Крупа рис	0,0310	0,0310	2,17	0,31	22,94	103,23

	Молоко	0,1070	0,1070	3,10	2,68	5,14	57,03
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			5,30	7,12	33,11	217,61
298	Чай с молоком 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Вода	0,1060	0,1060				
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			2,32	2,00	16,88	94,82
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
	Груша свежая 150	0,1500	0,1500	0,60	0,45	15,45	68,25
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>17,48</b>	<b>14,23</b>	<b>94,96</b>	<b>577,69</b>
<i>Обед</i>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 100						
	Помидоры свежие	0,0570	0,0570	0,63	0,11	2,17	12,20
	Огурцы свежие	0,0440	0,0440	0,31	0,04	0,84	4,97
	Лук зеленый	0,0150	0,0150	0,20	0,02	0,48	2,84
	Лук репчатый	0,0140	0,0140	0,20	0,03	1,15	5,63
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Итого по блюду:			1,34	5,20	4,64	70,60
43	Свекольник 250/10						
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Сахарный песок	0,0020	0,0020			2,00	7,98
	Кислота лимонная	0,0003	0,0003				
	Соль	0,0040	0,0040				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Картофель	0,0969	0,0580	1,16	0,23	9,45	44,54
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Свекла	0,1000	0,0800	1,20	0,08	7,04	33,68
	Итого по блюду:			2,99	6,48	20,84	153,56
239	Картофель отварной 200						
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Картофель	0,2640	0,1980	4,15	5,25	36,24	205,89
	Итого по блюду:			4,18	9,38	36,28	243,28
209	Биточки куриные 100						
	Филе куриное	0,1150	0,1150	21,51	18,51		252,66
	Хлеб пшеничный	0,0170	0,0170	1,46	0,14	8,36	40,53
	Молоко	0,0190	0,0190	0,55	0,48	0,91	10,13
	Соль	0,0050	0,0050				
	Лук репчатый	0,0080	0,0080	0,11	0,02	0,66	3,22
	Масло растительное	0,0030	0,0030		3,00		26,97
	Итого по блюду:			23,63	22,15	9,93	333,51
283	Компот из яблок, груш и изюма 200						
	Изюм	0,0100	0,0100	0,23	0,05	6,58	27,69
	Яблоки свежие	0,0110	0,0110	0,04	0,04	1,08	4,88
	Груши свежие	0,0150	0,0150	0,06	0,05	1,55	6,83
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Кислота лимонная	0,0020	0,0020				
	Вода	0,1650	0,1650				
	Итого по блюду:			0,33	0,14	24,18	99,28
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 60	0,0600	0,0600	2,94	0,60	26,88	124,68
	<b>Обед, итого:</b>			<b>37,99</b>	<b>44,19</b>	<b>137,51</b>	<b>1096,43</b>
	<b>День 10, итого:</b>			<b>55,47</b>	<b>58,42</b>	<b>232,47</b>	<b>1674,12</b>