

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Гимназия № 3 Г» г. Перми

С.А. Салюкова



« 09 »

09

20 10 год

***Перспективное 10-ти дневное меню для школьников
возрастная категория 7-11 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

**СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
начального и среднего профессионального образования» 2008 год**

№ реце пту ры	Наименование блюда, состав блюда, выход	Норма на 1 порцию		Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал
		Брутто	Нетто				
1 день							
Завтрак							
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
	Завтрак, итог:			21,31	29,08	107,71	777,61
Обед							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 60						
	Морковь	0,0098	0,0078	0,10	0,01	0,54	2,63
	Капуста белокочанная	0,0636	0,0636	1,14	0,06	0,99	17,11
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Соль	0,0024	0,0024				
	Сахарный песок	0,0030	0,0030			2,99	11,98
	Кислота лимонная	0,0001	0,0001				
	Итого по блюду:			1,24	6,06	5,52	85,67
51	Суп крестьянский 200						
	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	0,0599	0,0450	0,90	0,18	7,34	34,56
	Морковь	0,0163	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 80						
	Мясо говядина	0,0860	0,0860	16,00	13,76		187,82
	Сухари панировочные	0,0085	0,0085	0,65	0,07	4,18	19,92
	Соль	0,0030	0,0030				
	Хлеб пшеничный белый	0,0140	0,0140	1,20	0,11	6,89	33,38
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Молоко	0,0170	0,0173	0,50	0,43	0,83	9,22
	Итого по блюду:			18,38	18,50	11,94	287,73
227	Макароны отварные 150						
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
	Макаронные изделия	0,0425	0,0425	4,68	0,55	29,96	143,52
	Соль	0,0030	0,0030				
	Итого по блюду:			4,70	3,85	29,99	173,43
	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

	Обед, итого:			34,17	36,64	130,78	989,92
	День 1 итого:			55,48	65,72	238,49	1767,53
2 день							
Завтрак							
135	Омлет с сосисками 170						
	Яйцо	0,0810	0,0810	10,29	9,32	0,57	127,25
	Молоко	0,0500	0,0500	1,45	1,25	2,40	26,65
	Масло сливочное	0,0180	0,0180	0,09	14,85	0,14	134,59
	Сосиски	0,0320	0,0320	3,52	7,65	0,13	83,42
	Соль	0,0040	0,0040				
	Итого по блюду:			15,35	33,07	3,24	371,91
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
	Завтрак, итого:			24,68	37,74	48,04	630,40
Обед							
16	Салат из свежих огурцов 60						
	Огурцы свежие	0,0680	0,0680	0,48	0,07	1,29	7,68
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,99		89,91
	Итого по блюду:			0,48	10,06	1,29	97,59
37	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 200/10						
	Капуста белокочанная	0,0200	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38
	Лук репчатый	0,0050	0,0050	0,07	0,01	0,41	2,01
	Масло растительное	0,0025	0,0025		2,50		22,48
	Кислота лимонная	0,0002	0,0002				
	Сахарный песок	0,0025	0,0025			2,50	9,98
	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	0,0399	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04
	Морковь	0,0175	0,0140	0,18	0,01	0,97	4,72
	Свекла	0,0500	0,0400	0,60	0,04	3,52	16,84
	Итого по блюду:			2,06	4,70	13,57	104,81
211	Плов из отварной птицы 210						
	Курица 1 категории потрошенная (масса отварной мякоти птицы без кожи)	0,2075	0,1840	32,53	34,71		279,89
	Масло растительное	0,0110	0,0110		10,00		98,91
	Лук репчатый	0,0140	0,0140	0,39	0,05	2,29	11,25
	Морковь	0,0490	0,0390	0,50	0,03	2,72	12,74
	Крупа рисовая	0,1040	0,1040	3,78	0,54	36,04	346,3
	Итого по блюду:			37,2	45,33	41,05	749,09
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
	Обед, итого:			46,50	61,75	141,92	1335,53
	День 2, итого:			71,18	99,49	189,96	1965,93
3 день							
Завтрак							
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/40						
	Творог	0,1410	0,1410	29,61	5,64	4,23	186,12
	Крупа манная	0,0100	0,0100	1,03	0,10	7,06	33,26

	Молоко	0,0360	0,0360	1,04	0,90	1,73	19,19
	Яйцо	0,0400	0,0400	5,08	4,60	0,28	62,84
	Сахарный песок	0,0100	0,0100			9,98	39,92
	Масло сливочное	0,0300	0,0300	0,15	24,75	0,24	224,31
	Молоко сгущенное	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72
	Итого по блюду:			39,79	39,39	45,92	697,36
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
	Завтрак, итог:			48,66	55,20	100,63	1093,89
<i>Обед</i>							
28	Салат из свеклы с чесноком 60						
	Чеснок свежий	0,0004	0,0003	0,02		0,09	0,45
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Свекла	0,0870	0,0696	1,04	0,07	6,12	29,30
	Итого по блюду:			1,06	6,06	6,21	83,70
44	Суп из овощей 200/10						
	Капуста белокочанная	0,0200	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,14	0,02	0,82	5,02
	Горошек зеленый консервированный	0,0100	0,0100	0,31	0,02	0,65	4,02
	Масло растительное	0,0040	0,0040		4,00		35,96
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Соль	0,0030	0,0030				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Картофель	0,0904	0,0680	1,36	0,27	11,08	52,22
	Морковь	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37
	Итого по блюду:			2,55	6,34	14,52	125,33
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
	Обед, итог:			44,72	49,17	131,01	1145,40
	День 3, итог:			93,38	104,37	231,64	2239,29
<i>4 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
132	Омлет натуральный 150						
	Яйцо	0,0920	0,0920	11,68	10,58	0,64	144,53
	Молоко	0,0600	0,0600	1,74	1,50	2,88	31,98
	Масло сливочное	0,0120	0,0120	0,06	9,90	0,10	89,72

	Соль	0,0040	0,0040				
	Итого по блюду:			13,48	21,98	3,62	266,23
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
	Завтрак, итог:			23,42	39,47	48,98	644,73
<i>Обед</i>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 60						
	Помидоры свежие	0,0340	0,0340	0,37	0,07	1,29	7,28
	Огурцы свежие	0,0260	0,0260	0,18	0,03	0,49	2,94
	Лук зеленый	0,0090	0,0090	0,12	0,01	0,29	1,70
	Лук репчатый	0,0080	0,0080	0,11	0,02	0,66	3,22
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Итого по блюду:			0,78	5,13	2,73	60,10
41	Рассольник домашний 200/10						
	Капуста белокочанная	0,0200	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02
	Огурцы консервированные	0,0140	0,0140	0,10	0,01	0,27	1,58
	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	0,1436	0,1080	2,16	0,43	17,60	82,94
	Морковь	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37
	Итого по блюду:			3,18	6,12	20,72	150,66
171	Рыба, тушеная в сметанном соусе 80						
	Рыба горбуша	0,0670	0,0490	10,05	2,44		55,33
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,13	0,02	1,39	4,02
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Морковь	0,0190	0,0140	0,24	0,02	1,26	6,40
	Соус сметанный:						
	Сметана	0,0120	0,0120	0,28	2,28	0,38	40,72
	Соль	0,0010	0,0010				
	Мука пшеничная	0,0010	0,0010	0,07	0,01	0,48	3,34
	Масло сливочное	0,0010	0,0010	0,01	0,56	0,01	7,47
	Лавровый лист						
	Итого по блюду:			10,81	9,46	3,56	154,67
219	Каша гречневая рассыпчатая 150						
	Крупа гречневая	0,0460	0,0460	7,06	1,32	35,78	174,45
	Вода	0,1020	0,1020				
	Масло сливочное	0,0067	0,0067	0,04	4,29	0,06	56,00
	Итого по блюду:			7,46	5,61	35,84	230,45
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
	Яблоко свежее	0,2000	0,2000	0,80	0,80	19,60	88,80
	Обед, итог:			29,23	28,24	153,71	1004,60
	День 4, итог:			52,65	67,71	202,69	1649,33
<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
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	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
365	Масло сливочное порционное	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
	Завтрак, итого:			16,96	26,16	79,63	621,60
<i>Обед</i>							
12	Салат из моркови с зеленым горошком 60						
	Горошек зеленый консервированный	0,0372	0,0240	0,74	0,05	1,56	9,65
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Морковь	0,0525	0,0420	0,55	0,04	2,90	14,15
	Итого по блюду:			1,29	6,08	4,46	77,75
72	Суп картофельный с рыбой 200						
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02
	Соль	0,0030	0,0030				
	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»	0,0210	0,0210	4,39	1,22		28,52
	Картофель	0,1623	0,1220	2,44	0,49	19,89	93,70
	Морковь	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37
	Итого по блюду:			7,11	6,39	21,42	171,53
241	Пюре картофельное 150/5						
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0030	0,0030				
	Молоко	0,0160	0,0160	0,46	0,40	0,77	8,53
	Картофель	0,2926	0,2200	4,40	0,88	35,86	168,96
	Итого по блюду:			4,89	5,41	36,67	214,88
210	Курица в соусе с томатом 80						
	Курица 1 категории	0,1480	0,1480	21,93	19,21		256,92
	Масло сливочное	0,0090	0,0090	0,05	7,42	0,07	67,30
	лук репчатый	0,0093	0,0093	0,13	0,02	0,76	3,74
	Томатная паста	0,0093	0,0093	0,45		1,72	8,85
	Мука пшеничная	0,0019	0,0019	0,22	0,03	1,40	6,69
	Сметана	0,0050	0,0050	0,12	1,00	0,17	10,18
	Морковь	0,0093	0,0075	0,10	0,01	0,51	2,51
	Итого по блюду:			23,00	27,75	4,63	356,19
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
	Обед, итого:			43,65	47,33	153,59	1210,73
	День 5, итого:			60,61	73,49	233,22	1832,33
<i>6 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
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
	Завтрак, итого:			27,43	49,79	64,53	815,66
<i>Обед</i>							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 60						
	Морковь	0,0098	0,0078	0,10	0,01	0,54	2,63
	Капуста белокочанная	0,0636	0,0636	1,14	0,06	2,99	17,11
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Соль	0,0024	0,0024				
	Сахарный песок	0,0030	0,0030			2,99	11,98
	Кислота лимонная	0,0001	0,0001				
	Итого по блюду:			1,24	6,06	6,52	85,67
42	Рассольник Ленинградский 200/10						
	Крупа перловая	0,0040	0,0040	0,37	0,04	2,68	12,59
	Лук репчатый	0,0050	0,0050	0,07	0,01	0,41	2,01
	Огурцы консервированные	0,0140	0,0140	0,10	0,01	0,27	1,58
	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	0,1463	0,1100	2,20	0,44	17,93	84,48
	Морковь	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37
	Итого по блюду:			3,14	6,99	22,34	164,80
227	Макаронные изделия 150						
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
	Макаронные изделия	0,0425	0,0425	4,68	0,55	29,96	143,52
	Соль	0,0030	0,0030				
	Итого по блюду:			4,70	3,85	29,99	173,43
203	Фрикадельки паровые 80						
	Мясо говядина	0,0780	0,0780	14,51	12,48		170,35
	Хлеб пшеничный	0,0120	0,0120	1,03	0,10	5,90	28,61
	Соль	0,0040	0,0040				
	Масло сливочное	0,0080	0,0080	0,04	6,60	0,06	59,82
	Итого по блюду:			15,58	19,18	5,96	258,78
	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
	Обед, итого:			30,51	37,06	130,63	978,16
	День 6, итого:			57,94	86,85	195,16	1793,82
<i>7 день</i>							
<i>Завтрак</i>							

144	Запеканка рисовая с творогом 150/50						
	Крупа рис	0,0360	0,0360	2,52	0,36	26,64	119,88
	Творог	0,0300	0,0300	6,30	1,20	0,90	39,60
	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:			13,74	10,19	68,55	420,82
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
	Завтрак, итого:			23,41	26,80	142,86	906,17
<i>Обед</i>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 60						
	Помидоры свежие	0,0340	0,0340	0,37	0,07	1,29	7,28
	Огурцы свежие	0,0260	0,0260	0,18	0,03	0,49	2,94
	Лук зеленый	0,0090	0,0090	0,12	0,01	0,29	1,70
	Лук репчатый	0,0080	0,0080	0,11	0,02	0,66	3,22
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Итого по блюду:			0,78	5,13	2,73	60,10
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10						
	Капуста белокочанная	0,0550	0,0550	0,99	0,06	2,59	14,80
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02
	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	0,0559	0,0420	0,84	0,17	6,85	32,26
	Морковь	0,0175	0,0140	0,18	0,01	0,97	4,72
	Итого по блюду:			2,42	6,74	11,59	116,57
219	Каша гречневая рассыпчатая 150						
	Крупа греча	0,0460	0,0460	706	1,32	35,78	174,45
	Вода	0,0680	0,0680				
	Масло сливочное	0,0067	0,0067	0,04	4,29	0,06	56,00
	Итого по блюду:			7,46	5,61	35,84	230,45
215	Суфле из кури 80						
	Кура 1 категории	0,1480	0,1480	27,68	23,83		325,16
	Яйцо	0,0140	0,0140	1,78	1,61	0,10	21,99
	Молоко	0,0160	0,0160	0,46	0,40	0,77	8,53
	Мука пшеничная	0,0040	0,0040	0,43	0,05	2,80	13,38
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	4,95	0,05	44,86
	Итого по блюду:			30,38	30,84	3,72	413,92
	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
	Обед, итого:			47,56	49,16	118,98	1111,49
	День 7, итого:			70,97	75,94	261,84	2017,66
<i>8 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
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
	Завтрак, итого:			14,66	24,01	70,50	568,53
<i>Обед</i>							
25	Салат из свеклы с изюмом 60						
	Изюм	0,0080	0,0080	0,18	0,04	5,26	22,15
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0030	0,0030		3,00		26,97
	Свекла	0,0775	0,0620	0,93	0,06	5,46	26,10
	Итого по блюду:			1,11	3,10	10,72	75,22
45	Суп картофельный с бобовыми 200						
	Горох	0,0120	0,0120	2,76	0,19	5,77	35,86
	Лук репчатый	0,0070	0,0070	0,10	0,01	0,57	2,81
	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	0,0025	0,0025				
	Картофель	0,0532	0,0400	0,80	0,16	6,52	30,72
	Морковь	0,0100	0,0080	0,10	0,01	0,55	2,70
	Итого по блюду:			3,90	4,51	13,68	110,94
241	Пюре картофельное 150/5						
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0030	0,0030				
	Молоко	0,0160	0,0160	0,46	0,40	0,77	8,53
	Картофель	0,2926	0,2200	4,40	0,88	35,86	168,96
	Итого по блюду:			4,89	5,41	36,67	214,88
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
	Обед, итого:			39,50	33,27	155,18	1078,06
	День 8, итого:			54,16	57,28	225,68	1646,59
<i>9 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
132	Омлет натуральный 150						
	Яйцо	0,0920	0,0920	11,68	10,58	0,64	144,53
	Молоко	0,0600	0,0600	1,74	1,50	2,88	31,98
	Масло сливочное	0,0120	0,0120	0,06	9,90	0,10	89,72

	Соль	0,0040	0,0040				
	Итого по блюду:			13,48	21,98	3,62	266,23
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
	Завтрак, итог:			25,11	41,85	70,47	758,86
<i>Обед</i>							
3	Салат из свежей капусты с яблоком 60						
	Капуста белокочанная	0,0430	0,0430	0,77	0,04	2,02	11,57
	Яблоки свежие	0,0170	0,0170	0,07	0,07	1,67	7,55
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,99		89,91
	Кислота лимонная	0,0001	0,0001				
	Соль	0,0020	0,0020				
	Морковь	0,0188	0,0150	0,20	0,02	1,04	5,06
	Итого по блюду:			1,04	10,12	4,73	114,09
47	Суп картофельный с макаронными изделиями 200						
	Макаронные изделия	0,0080	0,0080	0,84	0,10	6,25	24,05
	Картофель	0,0800	0,0600	1,20	0,24	9,78	46,08
	Морковь	0,0100	0,0080	0,10	0,01	0,55	2,70
	Петрушка	0,0030	0,0030				
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,10	0,01	0,81	4,01
	Масло сливочное	0,0030	0,0030	0,02	2,03	0,02	22,43
	Вода	0,1500	0,1500				
	Итого по блюду:			2,26	2,39	17,41	99,27
171	Рыба, тушенная в сметанном соусе 80						
	Рыба горбуша	0,0670	0,0490	10,05	2,44		55,33
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,13	0,02	1,39	4,02
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Морковь	0,0190	0,0140	0,24	0,02	1,26	6,40
	Соус сметанный:						
	Сметана	0,0120	0,0120	0,28	2,28	0,38	40,72
	Соль	0,0010	0,0010				
	Мука пшеничная	0,0010	0,0010	0,07	0,01	0,48	3,34
	Масло сливочное	0,0010	0,0010	0,01	0,56	0,01	7,47
	Лавровый лист						
	Итого по блюду:			10,81	9,46	3,56	154,67
224	Рис отварной 150						
	Крупа рис	0,0540	0,0540	3,78	0,54	39,96	179,82
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0030	0,0030				
	Итого по блюду:			3,81	4,67	40,00	217,21
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
	Обед, итог:			25,92	28,16	153,16	980,76
	День 9, итог:			51,03	70,01	223,63	1739,62
<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
	Завтрак, итого:			17,48	14,23	94,96	577,69
<i>Обед</i>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов 60						
	Помидоры свежие	0,0340	0,0340	0,37	0,07	1,29	7,28
	Огурцы свежие	0,0260	0,0260	0,18	0,03	0,49	2,94
	Лук зеленый	0,0090	0,0090	0,12	0,01	0,29	1,70
	Лук репчатый	0,0080	0,0080	0,11	0,02	0,66	3,22
	Соль	0,0020	0,0020				
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,96
	Итого по блюду:			0,78	5,13	2,73	60,10
43	Свекольник 200						
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02
	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	0,0030	0,0030				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Картофель	0,0612	0,0460	0,92	0,18	7,50	35,33
	Морковь	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37
	Свекла	0,0800	0,0640	0,96	0,06	5,63	26,94
	Итого по блюду:			2,43	6,40	17,02	135,39
209	Биточки куриные 80						
	Филе куриное	0,0920	0,0920	17,21	14,81		202,12
	Хлеб пшеничный	0,0140	0,0140	1,20	0,11	6,89	33,38
	Молоко	0,0190	0,0190	0,55	0,48	0,91	10,13
	Соль	0,0040	0,0040				
	Лук репчатый	0,0060	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41
	Масло растительное	0,0020	0,0020		2,00		17,98
	Итого по блюду:			19,04	17,41	8,29	266,02
239	Картофель отварной 150						
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Картофель	0,1980	0,1490	2,97	0,59	24,20	114,04
	Итого по блюду:			3,00	4,72	24,24	151,43
	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
	Обед, итого:			31,10	34,64	118,10	908,42
	День 10, итого:			48,58	48,87	213,06	1486,11