

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Гимназия № 31» г. Перми

С.А. Салюкова



20 10 год

***Перспективное 10-ти дневное меню для школьников  
возрастная категория 11-18 лет***

***осень-зима  
(вариант 2)***

**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**

№ рецептуры	Наименование блюда, состав блюда, выход	Норма на 1 порцию		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		Брутто	Нетто				
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
286	Кофейный напиток с молоком 200						
	Кофейный напиток	0,0020	0,0020	0,08	0,69	0,11	5,51
	Молоко	0,1000	0,1000	2,71	2,50	4,80	53,30
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,80	59,88
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			2,79	3,19	19,88	118,69
	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
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>29,94</b>	<b>37,08</b>	<b>54,22</b>	<b>669,63</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
63	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
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
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
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
	<b>Обед, итог:</b>			<b>43,54</b>	<b>58,95</b>	<b>142,03</b>	<b>1267,59</b>
	<b>День 1 итог:</b>			<b>73,48</b>	<b>96,03</b>	<b>196,25</b>	<b>1937,22</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 200/5						

	Крупа «Геркулес»	0,0300	0,0300	3,21	2,11	15,34	93,16
	Молоко	0,1067	0,1067	3,09	2,66	5,12	56,87
	Вода	0,0693	0,0693				
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			6,33	8,90	25,49	207,38
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
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>17,96</b>	<b>28,77</b>	<b>92,34</b>	<b>700,01</b>
<b>Обед</b>							
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
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
206	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная 280						
	Консервы «Говядина тушеная» в/с	0,1960	0,1330	22,30	22,58		296,18
	Картофель	0,1680	0,1450	2,91	0,57	25,18	111,81
	Лук репчатый	0,0180	0,0140	0,19	0,03	1,15	5,62
	Масло сливочное	0,0070	0,0070	0,04	5,78	0,05	52,34
	Томат-пюре	0,0070	0,0070	0,33		1,12	6,66
	Итого по блюду:			25,77	28,96	27,50	472,61
	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>37,97</b>	<b>43,17</b>	<b>128,74</b>	<b>1050,44</b>
	<b>День 2, итог:</b>			<b>55,93</b>	<b>71,94</b>	<b>221,08</b>	<b>1750,45</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
122	Макаронник (макаронная запеканка) 200/5						
	Макаронные изделия	0,0600	0,0600	6,61	0,78	42,29	202,62
	Вода	0,1200	0,1200				
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Сахарный песок	0,0080	0,0080			7,98	31,93
	Яйцо	0,0160	0,0160	2,03	1,84	0,11	25,14
	Сухари панировочные	0,0040	0,0040	0,30	0,03	2,91	1,63
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
	Масло сливочное для поливки	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			11,31	12,08	57,20	371,26
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
365	Масло сливочное порционное 15	0,0150	0,0150	0,08	12,38	0,12	112,16
366	Сыр порционный 15	0,0160	0,0160	4,10	4,18		53,97
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>22,97</b>	<b>31,12</b>	<b>103,72</b>	<b>775,25</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
166	Рыба, запеченная в омлете 140						
	Минтай	0,1600	0,1200	19,45	2,43		85,04
	Мука пшеничная	0,0100	0,0100	1,13	0,14	6,79	34,49
	Масло растительное	0,0070	0,0070		8,84		92,73
	Яйцо	0,0370	0,0370	4,70	4,22	0,26	57,84
	Молоко	0,0140	0,0140	0,39	0,33	0,66	7,38
	Итого по блюду:			25,67	15,96	7,71	277,48
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
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 200	0,2000	0,2000	0,80	0,80	19,60	88,80
	<b>Обед, итого:</b>			<b>43,44</b>	<b>35,38</b>	<b>172,37</b>	<b>1181,66</b>
	<b>День 3, итого:</b>			<b>66,41</b>	<b>66,50</b>	<b>276,09</b>	<b>1956,91</b>
<i>4 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

269	Какао с молоком 200 Какао-порошок Молоко Сахарный песок Итого по блюду:	0,0030 0,1000 0,0200	0,0030 0,1000 0,0200	0,73 2,90 3,63	0,45 2,50 2,95	0,31 4,80 19,96 25,07	8,19 53,30 79,84 141,33
	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
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>21,90</b>	<b>31,59</b>	<b>110,89</b>	<b>824,12</b>
<i>Обед</i>							
2	Салат витаминный 100 Капуста белокочанная Яблоки свежие Морковь Сахар Масло растительное Лимонная кислота Вода для разведения лимонной кислоты Итого по блюду:	0,0500 0,0280 0,0320 0,0050 0,0100 0,00010 0,0050	0,0400 0,0200 0,0260 0,0050 0,0060 0,00010 0,0050	0,93 0,11 0,10 1,14	0,07 0,10 0,02 10,14	2,25 1,96 3,93 3,40 9,95 11,54	13,43 12,43 8,10 19,95 88,03 141,94
72	Суп картофельный с рыбными консервами 250 Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Итого по блюду:	0,0260 0,1500 0,0125 0,0120 0,0025	0,0250 0,1125 0,0100 0,0100 0,0025	3,37 2,82 0,20 0,20 0,03 6,62	5,13 0,56 0,02 0,03 2,57 8,31	18,50 0,87 1,88 0,03 21,28	41,53 108,28 4,98 6,34 23,35 184,48
214	Рагу из птицы 280 Курица 1 категории потрошенная Масло растительное Картофель Морковь Томатная паста Лук репчатый Мука пшеничная Итого по блюду:	0,1290 0,0090 0,1700 0,0330 0,0095 0,0190 0,0014	0,1150 0,0090 0,1270 0,0270 0,0095 0,0150 0,0014	20,88 2,54 0,34 0,55 0,18 0,12 24,61	21,25 9,52 0,50 0,04 0,04 0,01 31,36	19,62 4,31 1,76 1,30 0,99 0,8 28,78	280,95 85,59 97,83 9,19 9,05 6,41 4,70 493,72
280	Компот из кураги 200 Курага Сахарный песок Итого по блюду:	0,0200 0,0150	0,0200 0,0150	1,04 1,04	0,06 0,06	10,20 14,97 25,17	45,50 59,88 105,38
	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
	<b>Обед, итого:</b>			<b>38,93</b>	<b>50,71</b>	<b>128,41</b>	<b>1121,72</b>
	<b>День 4, итого:</b>			<b>60,83</b>	<b>82,30</b>	<b>239,30</b>	<b>1945,84</b>
<i>5 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
144	Запеканка рисовая с творогом 200/50 Крупа рис Творог Яйцо Сахарный песок Масло сливочное Сухари панировочные Сметана Молоко сгущенное Итого по блюду:	0,0480 0,0400 0,0075 0,0110 0,0038 0,0038 0,0023 0,0500	0,0480 0,0400 0,0075 0,0110 0,0038 0,0038 0,0023 0,0500	3,36 8,40 0,95 16,68	0,48 1,60 0,86 10,75	35,52 1,20 0,05 10,98 0,03 1,87 0,08 28,00 77,73	159,84 52,80 11,78 43,91 28,41 8,91 3,68 164,65 473,98
300	Чай с сахаром 200 Сахарный песок Чай	0,0150 0,0010	0,0150 0,0010			0,20 0,07	0,80 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
	<b>Завтрак, итог:</b>			<b>26,02</b>	<b>27,79</b>	<b>107,64</b>	<b>784,23</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			4,99	19,96
	Кислота лимонная	0,0001	0,0001				
	Итого по блюду:			2,08	10,11	10,87	142,76
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
193	Плов из отварной говядины 280						
	Говядина (тазобедренная часть)	0,2110	0,1580	29,35	22,54		322,05
	Морковь	0,0260	0,0210	0,26	0,02	1,90	7,08
	Масло сливочное	0,0070	0,0070	0,06	5,78	0,06	52,34
	Лук репчатый	0,0250	0,0210	0,28	0,04	1,72	8,44
	Крупа рисовая	0,0580	0,0580	4,11	0,58	43,51	195,80
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			34,06	28,96	47,19	585,71
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>50,15</b>	<b>45,61</b>	<b>171,65</b>	<b>1297,77</b>
	<b>День 5, итог:</b>			<b>76,17</b>	<b>73,40</b>	<b>279,29</b>	<b>2082,00</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
102	Каша «Дружба» 200/5						
	Крупа рисовая	0,0150	0,0150	1,05	0,15	11,10	49,95
	Крупа пшенная	0,0110	0,0110	1,21	0,13	7,55	36,21
	Молоко	0,1020	0,1020	3,13	2,55	4,90	54,37
	Сахар	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:			5,42	6,96	28,58	197,88
286	Кофейный напиток с молоком 200						
	Кофейный напиток	0,0020	0,0020	0,08	0,69	0,11	5,51
	Молоко	0,1000	0,1000	2,71	2,50	4,80	53,30
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			14,80	59,88
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			2,79	3,19	19,88	118,69
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

	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>19,77</b>	<b>30,01</b>	<b>100,03</b>	<b>747,72</b>
<i>Обед</i>							
16	Салат из свежих огурцов 100 Огурцы свежие Соль Масло растительное Итого по блюду:	0,1140 0,0020 0,0100	0,1140 0,0020 0,0100	0,80  0,80	0,11 9,99 10,10	2,17  2,17	12,88 89,91 102,79
57	Суп-пюре из картофеля 250 Картофель Морковь Лук репчатый Мука пшеничная Молоко Масло сливочное Вода или бульон Итого по блюду:	0,1200 0,0062 0,0125 0,0050 0,0375 0,0050 0,1870	0,0900 0,0050 0,0100 0,0050 0,0375 0,0050 0,1870	1,46 0,06 0,07 0,55 1,21 0,03 3,38	0,23 0,03 0,03 0,06 0,68 4,12 5,15	14,66 0,33 0,72 3,50 1,80 0,05 21,06	67,11 1,99 4,01 16,72 19,98 34,33 144,14
227	Макаронные изделия 200 Масло сливочное Макаронные изделия Соль Итого по блюду:	0,0056 0,0570 0,0045	0,0056 0,0570 0,0045	0,03 6,27 6,30	4,62 0,74 5,36	0,04 40,19 40,23	41,87 192,49 234,36
209	Биточки куриные 100 Филе куриное Хлеб пшеничный Молоко Соль Лук репчатый Масло растительное Итого по блюду:	0,1150 0,0170 0,0190 0,0050 0,0080 0,0030	0,1150 0,0170 0,0190 0,0050 0,0080 0,0030	21,51 1,46 0,55 0,11 23,63	18,51 0,14 0,48 0,02 22,15	8,36 0,91 0,66 9,93	252,66 40,53 10,13 3,22 26,97 333,51
289	Напиток из шиповника 200 Шиповник Сахар Вода Итого по блюду:	0,0200 0,0200 0,2020	0,0200 0,0200 0,2020	0,68  0,68	0,28  0,28	9,66 19,96 29,62	43,88 79,84 123,72
	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>40,31</b>	<b>43,88</b>	<b>144,65</b>	<b>1134,72</b>
	<b>День 6, итого:</b>			<b>60,08</b>	<b>73,89</b>	<b>244,68</b>	<b>1882,44</b>
<i>7 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
135	Омлет с сосисками 200 Яйцо Молоко Масло сливочное Сосиски Соль Итого по блюду:	0,0950 0,0600 0,0210 0,0380 0,0040	0,0950 0,0600 0,0210 0,0380 0,0040	12,07 1,74 0,11 4,18 18,10	10,93 1,50 17,33 9,08 38,84	0,67 2,88 0,17 0,15 3,87	149,25 31,98 157,02 99,07 437,32
298	Чай с молоком 200 Сахарный песок Молоко Вода Чай Итого по блюду:	0,0130 0,0800 0,1060 0,0010	0,0130 0,0800 0,1060 0,0010	2,32  2,32	2,00  2,00	12,97 3,84 0,07 16,88	51,90 42,64 0,28 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
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>29,68</b>	<b>45,50</b>	<b>50,27</b>	<b>729,15</b>
<i>Обед</i>							
1	Винегрет овощной 100 Картофель Свекла	0,0294 0,0190	0,0220 0,0150	0,43 0,21	0,08 0,02	3,53 1,31	16,63 6,31

	Морковь	0,0130	0,0100	0,12	0,02	0,68	3,36
	Огурцы соленые	0,0380	0,0300	0,30	0,02	0,58	3,38
	Лук репчатый	0,0180	0,0150	0,20	0,04	2,22	6,03
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,96		93,55
	Итого по блюду:			1,26	10,14	8,32	129,26
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
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
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
	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, итого:</b>			<b>38,20</b>	<b>50,39</b>	<b>147,99</b>	<b>1194,26</b>
	<b>День 7, итого:</b>			<b>67,88</b>	<b>95,89</b>	<b>198,26</b>	<b>1923,41</b>
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
128	Пудинг рисовый 200/40						
	Крупа рисовая	0,0500	0,0500	3,14	0,69	37,00	166,49
	Молоко	0,0500	0,0500	2,22	1,45	2,40	26,65
	Вода	0,1720	0,1720				
	Яйцо	0,0200	0,0200	3,03	3,25	0,13	41,88
	Сахарный песок	0,0160	0,0160			15,97	63,86
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,03	4,48	0,03	39,86
	Сухари панировочные	0,0040	0,0040	0,53	0,06	1,87	9,37
	Сметана	0,0040	0,0040	0,08	0,81	0,10	6,40
	Молоко сгущенное	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72
	Итого по блюду:			11,91	14,14	79,90	486,23
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
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, итого:</b>			<b>24,88</b>	<b>34,13</b>	<b>134,61</b>	<b>936,73</b>
<b>Обед</b>							
26	Салат из свеклы с солеными огурцами 100						
	Свекла	0,0930	0,0740	1,06	0,07	7,30	34,94
	Огурцы соленые	0,0250	0,0200	0,20	0,03	0,46	1,96
	Масло растительное	0,0100	0,0100		9,96		89,90



	Итого по блюду:			1,26	10,06	7,76	126,80
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
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
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
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, итого:</b>			<b>57,17</b>	<b>58,08</b>	<b>167,34</b>	<b>1431,99</b>
	<b>День 8, итого:</b>			<b>82,05</b>	<b>92,21</b>	<b>301,95</b>	<b>2368,72</b>
<b>9 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
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
	Хлеб пшеничный 60	0,0600	0,0600	5,16	0,48	29,52	143,04
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>61,28</b>	<b>56,01</b>	<b>82,97</b>	<b>1081,03</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

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
178	Голубцы ленивые 100/5						
	Говядина	0,0520	0,0520	7,17	6,65		90,85
	Крупа рисовая	0,0047	0,0047	0,32	0,04	3,45	15,53
	Лук репчатый	0,0067	0,0054	0,06	0,02	0,42	2,14
	Масло сливочное	0,0022	0,0022	0,02	2,20	0,02	19,73
	Капуста белокочанная	0,0690	0,0560	0,72	0,05	2,60	15,06
	Масло сливочное для подлива	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			8,32	13,09	6,53	180,70
227	Макароны 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
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
	<b>Обед, итого:</b>			<b>24,65</b>	<b>30,03</b>	<b>139,26</b>	<b>929,23</b>
	<b>День 9, итого:</b>			<b>85,93</b>	<b>86,04</b>	<b>222,23</b>	<b>2010,26</b>
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
112	Каша пшенная молочная жидкая 200/5						
	Крупа пшенная	0,0400	0,0400	3,09	0,62	24,41	116,09
	Молоко	0,1008	0,1008	2,92	2,52	4,85	53,72
	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:			6,04	7,27	34,29	227,16
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
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	<b>Завтрак, итого:</b>			<b>17,67</b>	<b>27,14</b>	<b>101,14</b>	<b>719,79</b>
<b>Обед</b>							
3	Салат из свежей капусты с морковью и яблоком 100						
	Капуста белокочанная	0,0710	0,0570	1,28	0,07	3,34	19,10
	Яблоки свежие	0,0290	0,0200	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	0,0250	0,0200	0,33	0,03	1,73	8,43
	Итого по блюду:			1,73	10,21	7,91	130,32
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
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
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
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>32,43</b>	<b>36,96</b>	<b>148,50</b>	<b>1055,98</b>
	<b>День 10, итого:</b>			<b>50,10</b>	<b>64,10</b>	<b>249,64</b>	<b>1775,77</b>