Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Михалева Ирина Юрьевна

_____/И.Ю. Михалева/

Примерное 10-дневное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период года

Разработано:

По сборнику технологических нормативов, рецептур блюд

и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,

школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера

Уральский региональный центр питания.

2008 год

ИП Михалева И.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ //

МЕНЮ

1 день

Столовая

Дети(11-18 лет)

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
						Завтрак											
102	Каша "Дружба"	200/5				241	6,55	8,33	35,09	0,06	0,01	0,29	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
			Крупа	26	26												
			Молоко	102	102												
			Масло сливочное	5	5												
			Сахар	5	5												
296	Хлеб пшеничный	40		40	40	9	0,24	0,27	1,56			0,01	0,03	0,75	2,25	0,86	0,04
	Чай с молоком (2-й вариант)	200				87	2,79	2,55	13,27	0,02	0,02	0,90		102,01	81,05	15,60	0,94
			Чай-заварка	40	40												
			Сахар	13	13												
			Молоко	80	80												
			Вода	67	67												
380	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30				138	1,27	11,30	7,70	0,20		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
			Масло сливочное	15	15												
			Хлеб	15	15												
	Итого за Завтрак					**475**	**10,85**	**22,45**	**57,62**	**0,28**	**0,03**	**1,62**	**0,53**	**218,9**	**203,8**	**42,75**	**2,13**
						Обед											
9	Салат из моркови	100				138	1,14	10,08	10,37	0,04	0,10	4,40	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
			Морковь	88	70,4												
			Сахар	2,4	2,4												
			Масло растительное	8	8												
45	Суп картофельный с бобовыми	250				99	2,34	3,89	13,61	0,16	0,01	3,13	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74

			Горох	21,25	20												
			Картофель	67,5	50												
			Морковь	12,5	10												
			Петрушка(корень)	3,1	2,5												
			Лук репчатый	12,5	10												
			Масло сливочное	5	5												
			Вода питьевая	175	175												
219	Каша гречневая рассыпчатая	200				352	11,64	7,24	60,00		0,20	4,70					
			Крупа гречневая	46	46												
			Вода	68	68												
			Масло сливочное	4,5	4,5												
205	Сардельки отварные	100				240	8,83	21,39	2,09			0,04	0,54	28,34	116,74	14,15	1,44
			Сардельки	72	70												
			Масло сливочное	5	5												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
	Сок яблочный	200				92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
			Сок яблочный	200	200												
311	Булочка ванильная	60				215	8,81	4,45	35,00	0,08		0,07	0,69	13,42	45,46	16,87	0,87
			Мука пшеничная в/с	39,3	39,3												
			Мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2												
			Сахар	7	7												
			Масло сливочное	5	5												
			Яйца	1/17шт.	2,4												
			Яйца (для смазки)	1/33шт.	1,2												
			Соль	0,8	0,8												
			Дрожжи пресованые	0,8	0,8												
			Ванилин	0,03	0,03												
			Вода	18	18												
	Итого за Обед					**1164**	**33,81**	**47,86**	**148,41**	**0,30**	**0,32**	**12,64**	**6,40**	**160,2**	**308,5**	**111,30**	**12,45**
	Итого за день:					**1639**	**44,66**	**70,31**	**206,03**	**0,59**	**0,35**	**14,26**	**6,93**	**379,1**	**512,3**	**154**	**14,58**

МЕНЮ

2 день

№ зц.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
	Завтрак																
41	Запеканка из творога	150/50				342	29,22	12,11	29,10	0,08	0,09	0,61	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
			Творог	141	139,5												
			Крупа манная	9,7	9,7												
			Молоко	36	36												
			Яйцо	4,5	4,5												
			Сахар	9,7	9,7												
			Ванилин	0,015	0,015												
			Сметана	5,2	5,2												
			Сухари	5,2	5,2												
			Масло сливочное	5,2	5,2												
			Соус молочный сладкий	50	50												
382	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40				124	1,27	4,00	20,60	0,20	0,06	0,17	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
			Масло сливочное	5	5												
			Повидло	20,2	20												
			Хлеб	15	15												
272	Кефир	200				113	5,60	6,38	8,18	0,08	0,04	1,40		240,00	180,00	28,00	0,20
			Кефир	200	200												
	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100				45	0,40	0,40	10,40	0,03	0,03	16,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
			Яблоки свежие	100	100												
	Итого за Завтрак					**624**	**36,49**	**22,89**	**68,28**	**0,39**	**0,22**	**18,18**	**1,06**	**531,1**	**535,2**	**88,31**	**2,16**
	Обед																
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100				66	0,98	3,00	4,54	0,05	0,26	18,28	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86

			Огурцы свежие	35,2	28												
			Лук зеленый	12	9,6												
			Масло растительное	4	4												
44	Суп из овощей	250				115	1,93	5,86	12,59	0,06	0,03	5,32	0,23	29,09	45,75	23,60	0,67
			Капуста белокачанная	25	20												
			Картофель	66,25	50												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репчатый	12	10												
			Горошек зеленый консервированный	11,5	7,5												
			Масло сливочное	5	5												
			Вода питьевая	187,5	187,5												
			Сметана	12,5	12,5												
185	Картофельное пюре	200				191	4,00	7,63	26,31	0,16	0,03	13,60		47,88	111,64	37,31	1,30
			Картофель	169,5	126												
			Молоко	24	22,5												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
217	Фрикадельки из кур	100				275	15,39	19,83	8,60	0,05	0,04	0,42	0,65	35,14	122,46	15,75	1,24
			Курица	120	52												
			Хлеб	11	11												
			Яйцо	6	6												
			Молоко	15	15												
			Масло сливочное	5	5												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
	Компот из смеси яблок с лимоном	200				104	0,25	0,25	25,35	0,01	0,01	2,70	0,11	9,30	5,49	4,00	0,34
			Яблоки свежие	56	50												
			Лимон свежий	16	7												
			Вода питьевая	180	180												
			Сахар	20	20												
	Итого за Обед					**779**	**23,27**	**39,51**	**82,07**	**0,28**	**0,34**	**40,24**	**5,72**	**154,2**	**329,4**	**101,60**	**4,55**
	Итого за день					**1403**	**59,76**	**62,40**	**150,35**	**0,67**	**0,73**	**58,42**	**6,78**	**685,2**	**864,6**	**189,9**	**6,71**

МЕНЮ

3 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
						Завтрак											
132	Омлет натуральный	150				222	11,64	18,04	3,04	0,04	0,08	0,38	0,58	72,26	92,52	10,02	0,78
			Яйцо	61,2	61,2												
			Молоко	38,2	38,2												
			Масло сливочное	3,8	3,8												
			Масло сливочное	3,8	3,8												
377	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35				122	4,97	8,01	7,56	0,03		0,70	0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			Повидло	16,5	15												
			Масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	15	15												
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200				132	2,01	2,39	25,65	0,02	0,01	0,28	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
			Кофейный напиток	2	2												

			Сахар	10	10												
			Вода питьевая	190	190												
	Итого за Завтрак					**476**	**18,62**	**28,44**	**36,25**	**0,09**	**0,09**	**1,36**	**0,98**	**374,2**	**278,8**	**33,14**	**1,34**
	Обед																
22	Салат из свежих помидоров	100				114	1,00	10,16	4,60	0,05		20,48	5,08	12,74	23,66	18,20	0,83
			Помидоры свежие	86,4	72,8												
			Масло растительное	8	8												
51	Суп крестьянкий с крупой	250				141	2,31	7,74	15,43	0,05	0,02	6,26	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
			Капуста белокачанная	37,5	30												
			Картофель	33,75	25												
			Крупа перловая	10	10												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репчатый	12,5	10												
			Масло растительное	5	5												
			Вода питьевая	212	212												
			Сметана	10	10												
206	Жаркое по-домашнему	230				389	21,18	23,79	22,74	0,17	0,03	10,74	0,63	33,58	277,07	49,91	3,84
			Консервы "Говядина тушеная"	109,25	109,25												
			Картофель	161	119,6												
			Лук репчатый	13,8	11,5												
			Масло сливочное	5,75	5,75												
			Томатное пюре	6,9	6,9												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
283	Компот из смеси сухофруктов	200				114	0,56		27,89	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
			Смесь сухофруктов	25	30,5												
			Сахар	15	15												
			Вода питьевая	190	190												
313	Булочка дорожная	60				345	4,13	8,00	34,12	0,08		0,14	0,70	12,23	43,26	16,39	0,83
			Мука пшеничная	37	37												
			Мука пшеничная	1,2	1,2												
			Сахар	7	7												
			Масло сливочное	8	8												
			Соль	0,4	0,4												

			Дрожжи	0,9	0,9												
			Вода питьевая	18,5	18,5												
	Итого за Обед					**1131**	**29,90**	**50,50**	**109,46**	**0,36**	**0,07**	**37,79**	**10,58**	**156,1**	**440,6**	**124,8**	**8,02**
	Итого за день					**1607**	**48,52**	**78,94**	**145,71**	**0,45**	**0,16**	**39,15**	**11,56**	**530,3**	**719,4**	**157,98**	**9,36**

МЕНЮ

4 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
	Завтрак																
115	Каша ячневая молочная вязкая	200/5				247	7,23	6,67	39,54	0,10	0,01	0,28	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
			Крупа ячневая	44,8	44,8												
			Молоко	100	100												

			Вода питьева	65	65												
			Сахар	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30				138	1,27	11,30	7,70	0,2		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
			Масло сливочное	15	15												
			Хлеб	15	15												
294	Чай с лимоном	200				62	0,07	0,01	15,31			2,90	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
			Чай-заварка	50	50												
			Вода питьевая	150	150												
			Сахар	15	15												
			Лимон свежий	8	7												
	Итого за Завтрак					**447**	**8,57**	**17,98**	**62,55**	**0,30**	**0,01**	**3,60**	**1,09**	**132,3**	**216,7**	**53,81**	**1,96**
					Обед												
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100				103	0,73	10,06	2,48	0,25	0,35	9,08	4,49	32,48	35,83	13,34	0,61
			Огурцы свежие	76	60,8												
			Лук зеленый	15,2	12												
			Масло растительное	8	8												
59	Суп-пюре из разных овощей	250				109	2,89	5,00	13,03	0,05	0,01	4,13	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
			Морковь	38,75	30												
			Капуста белокачанная	25	20												
			Картофель	30	22,5												
			Лук репчатый	12	10												
			Вода питьевая	187,5	187,5												
			Мука пшеничная	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
			Молоко	37,5	37,5												
224	Рис отварной	200				284	2,28	20,28	23,08	0,08	0,03	33,31	9,16	51,52	57,80	36,16	1,75
			Крупа рисовая	51,75	51,75												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
			Вода	108,75	108,75												
			Соль	3	3												
165	Рыба, припущенная в молоке	120				184	16,80	10,36	3,92	0,09	0,01	1,35	4,62	54,49	172,55	26,56	0,71
			Минтай потрошеный обезглавленный	147,79	107,37												
			Лук репчатый	27,79	24												
			Молоко	37,9	37,9												

			Масло растительное	8,21													
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
298	Чай с молоком (2-й вариант)	200				87	2,79	2,55	13,27	0,02	0,02	0,90		102,01	81,05	15,60	0,94
			Чай-заварка	40	40												
			Сахар	13	13												
			Вода питьевая	67	67												
			Молоко	80	80												
312	Булочка домашняя	50				190	3,64	5,89	30,67	0,08		0,10	0,60	9,51	38,09	14,17	0,71
			Мука пшеничная	32,5	32,5												
			Мука пшеничная	1,67	1,67												
			Сахар	5,84	5,84												
			Сахар	1,67	1,67												
			Масло сливочное	7,5	7,5												
			Яйцо	1	1												
			Соль	0,34	0,34												
			Дрожжи	0,84	0,84												
			Вода	14,17	14,17												
	Итого за Обед					**985**	**29,86**	**54,95**	**91,13**	**0,58**	**0,42**	**48,89**	**19,28**	**616,9**	**456,3**	**130**	**5,51**
	Итого за день					**1432**	**38,43**	**72,93**	**153,68**	**0,88**	**0,43**	**52,49**	**20,37**	**449,2**	**673**	**183,8**	**7,47**

МЕНЮ

5 день

№ нец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
	Завтрак																
151	Пудинг из творога паровой	200				147	25,17	9,01	40,96	0,08	0,07	4,08	0,56	189,50	249,51	38,26	1,34
			Творог	114	113												
			Крупа манная	11	11												
			Яйца	1/3шт.	13												
			Сахар	15	15												
			Изюм	15,3	15												
			Ванилин	0,01	0,01												
			Соус	50	50												
			Масло сливочное	4	4												
82	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	40				124	1,27	4.0	20,60	0,2	0,06	0,17	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
			Масло сливочное	5	5												
			Повидло	20,2	20												
			Хлеб	15	15												
72	Кефир	200	Кефир	206	200	113	5,60	6,38	8,18	0,08	0,04	1,40		240,00	180,00	28,00	0,20
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	150	Апельсины	150	150	63	0,60	0,45	14,25	0,05	0,05	24,00	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
	Итого за Завтрак					**447**	**32,64**	**19,84**	**83,99**	**0,41**	**0,22**	**29,65**	**1,12**	**460,9**	**463**	**86,96**	**2,89**
	Обед																
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100				121	2,23	11,03	3,40	0,03	0,01	22,16	4,52	30,87	20,53	11,76	1,19
			Капуста белокачанная	51,2	40,8												
			Яблоки	45,6	32												
			Масло растительное	8	8												
			Кислота лимонная	0,08	0,08												
			Вода питьевая	4	4												
	[illegible]	250				111	1,90	6,66	10,81	0,04	0,01	10,96	2,55	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

			Свекла	50	40												
			Капуста белокачанная	25	20												
			Картофель	28,1	20												
			Морковь	13,1	10												
			Петрушка (зелень)3,75	3,75	2,5												
			Лук репчатый	6,25	5												
			Масло растительное	3	3												
			Вода питьевая	187,5	187,5												
			Кислота лимонная	0,25	0,25												
			сахар	2,5	2,5												
			Сметана	10	10												
227	Макароны отварные	200				282	7,36	7,07	47,11	0,08	0,20	4,71	9,08	40,51	63,36	32,43	1,32
			Макаронные изделия	51	51												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
180	Гуляш из говядины	100				277	18,07	20,18	5,62	0,08		1,68	0,49	13,22	192,00	26,61	1,97
			Говядина	125,84	92,5												
			Масло сливочное	5,42	5,42												
			Лук репчатый	14,17	11,67												
			Томатная паста	9,17	9,17												
			Мука пшеничная	3,09	3,09												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
	Итого за Обед					**911**	**30,61**	**45,75**	**94,28**	**0,25**	**0,23**	**39,71**	**16,85**	**186,5**	**368**	**138,21**	**12,84**
	Итого за день					**1358**	**63,25**	**65,59**	**178,27**	**0,66**	**0,45**	**69,36**	**17,96**	**647,4**	**831**	**225,17**	**15,73**

МЕНЮ

6 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
	Завтрак																
107	Каша манная молочная жидкая	200/5				222	6,20	8,05	31,09	0,05	0,01	0,30	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
			Крупа манная	31	31												
			Молоко	106	106												
			Вода питьевая	700	70												
			Сахар	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
377	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35				122	4,97	8,01	7,56	0,03		0,70	0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			Сыр швейцарский	16,5	15												
			Масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	15	15												
300	Чай с сахаром	200				49	0,12		12,04			0,02		4,27	6,43	3,30	0,72
			Чай-заварка	50	50												
			Сахар	15	15												
	Итого за Завтрак					**393**	**11,29**	**16,06**	**50,69**	**0,08**	**0,01**	**1,02**	**0,87**	**329,9**	**225,2**	**32,33**	**1,56**
	Обед																
22	Салат из свежих помидоров	100				114	1,00	10,16	4,60	0,05		20,48	5,08	12,74	23,66	18,20	0,83
			Помидоры	86,4	72,8												

			Масло растительное	8	8												
	Суп картофельный с макаронными	250				124	2,83	2,86	21,76	0,08	0,01	5,09	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
			Макаронные изделия	10	10												
			Картофель	100	75												
			Морковь	12,5	10												
			Петрушка (корень)	3,5	2,5												
			Лук репчатый	11,6	10												
			Масло сливочное	3,75	3,75												
			Вода питьевая	187,5	187,5												
219	Каша гречневая рассыпчатая	200				352	11,64	7,24	60,00		0,20	4,71					
			Крупа гречневая	46	46												
			Вода питьевая	68	68												
			Масло сливочное	4,5	4,5												
212	Птица отварная	100				304	22,78	22,78	1,21	0,06	0,05	2,00	0,70	29,04	164,72	19,98	1,78
			Курица	112	100												
			Морковь	3	2												
			Петрушка (корень)	4	3												
260			Соус молочный с морковью	50	50												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
	Сок в ассортименте	200	Сок яблочный	200	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
307	Булочка "Веснушка"	60				199	4,61	4,41	35,30	0,09		0,05	0,71	13,50	50,07	18,58	0,94
			Мука пшеничная	35	35												
			Мука пшеничная	0,71	0,71												
			Сахар	3,59	3,59												
			Дрожжи	1,09	1,09												
			Соль	0,34	0,34												
			Масло сливочное	3,17	3,17												
			Яйцо	1,09	1,09												
			Изюм	1,79	1,75												
			Вода питьевая	14,34	14,34												
	Итого за Обед					**1110**	**43,91**	**48,26**	**150,21**	**0,30**	**0,27**	**32,63**	**7,10**	**130,1**	**333,1**	**106,4**	**11,79**
	Итого за день					**1503**	**55,20**	**64,32**	**200,90**	**0,38**	**0,28**	**33,65**	**7,97**	**460**	**558,2**	**138,7**	**13,35**

МЕНЮ

7 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
						Завтрак											
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205				207	6,33	8,90	25,49	0,11	0,01	0.3	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
			Крупа "Геркулес"	30	30												
			Молоко	106,7	106,7												
			Вода	69,3	69,3												
			Сахар	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30				138	1,27	11,30	7,70	0,20		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
			Масло сливочное	15	15												
			Хлеб пшеничный	15	15												

			Какао-порошок	3	3												
			Молоко	100	100												
			Вода	110	110												
			Сахар	20	20												
	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	Яблоки	150	150	68	0,60	0,60	15,60	0,05	0,05	24,00	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
	Итого за Завтрак					**567**	**11,97**	**24,73**	**74,74**	**0,38**	**0,08**	**25,72**	**1,23**	**273,6**	**298,7**	**66,17**	**2,71**
					Обед												
2	Салат витаминный	100				143	1,14	10,14	11,54	0,04	0,01	16,65	4,58	25,76	28,90	18,08	0,88
			Капуста белокачанная	40	32												
			Яблоки	22,4	16												
			Морковь	25,6	20,8												
			Сахар	4	4												
			Масло растительное	8	8												
			Кислота лимонная	0,08	0,08												
			Вода	4	4												
71	Суп картофельный с крупой и рыбными	250				171	6,22	8,21	18,39	0,15	0,21	7,80	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
			Консервы рыбные натуральные	26	25												
			Картофель	100	75												
			Крупа перловая	10	10												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репчатый	12	10												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Вода	175	175												
224	Рис отварной	200				284	2,28	20,28	23,08	0,08	0,03	33,31	9,16	51,52	57,80	36,16	1,75
			Крупа рисовая	51,75	51,75												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
			Вода питьевая	108,75	108,75												
			Соль	3	3												
166	Рыба, запеченая в омлете	100				198	18,35	11,42	5,52	0,09	0,03	0,48	4,31	37,46	189,80	29,18	0,89
			Филе минтая	113,5	84												
			Мука пшеничная	4,5	4,5												
			Масло растительное	7	7												
			Яйца	5/8шт.	25												
			Молоко	9,4	9,4												
			Мука пшеничная	2,5	2,5												

	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
278	Компот из апельсинов с яблоками	200				111	0,48	0,25	26,81	0,02	0,02	7,20	0,14	15,60	9,75	5,92	0,31
			Апельсины	59	40												
			Яблоки	42	30												
			Сахар	20	20												
			Вода питьевая	120	120												
	Итого за Обед					**935**	**29,19**	**51,11**	**90,02**	**0,39**	**0,30**	**65,46**	**19,83**	**188,8**	**430,9**	**133,4**	**5,39**
	Итого за день					**1502**	**41,16**	**75,84**	**164,76**	**0,77**	**0,38**	**91,18**	**21,03**	**462,4**	**729,6**	**199,57**	**8,10**

МЕНЮ

8 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE

						Завтрак											
[illegible]	Запеканка из творога	150/50				342	29,22	12,11	29,10	0,08	0,09	0,61	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
			Творог	141	139,5												
			Крупа манная	9,7	9,7												
			Молоко	36	36												
			Яйцо	4,5	4,5												
			Сахар	9,7	9,7												
			Ванилин	0,015	0,015												
			Сметана	5,2	5,2												
			Сухари	5,2	5,2												
			Масло сливочное	5,2	5,2												
			Соус молочный сладкий	50	50												
382	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40				124	1,27	4,00	20,60	0,20	0,06	0,17	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
			Масло сливочное	5	5												
			Повидло	20,2	20												
			Хлеб	15	15												
272	Кефир	200				113	5,60	6,38	8,18	0,08	0,04	1,40		240,00	180,00	28,00	0,20
			Кефир	200	200												
	Итого за Завтрак					**579**	**36,09**	**22,49**	**57,88**	**0,36**	**0,19**	**2,18**	**0,86**	**515,1**	**524,2**	**79,31**	**1,56**
						Обед											
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100				70	0,84	5,06	5,32	0,04		28,73	4,53	45,53	31,54	17,24	0,58
			Капуста белокачанная	84,8	67,2												
			Морковь	10,4	8												
			Масло растительное	8	8												
			Сахар	4	4												
			Кислота лимонная	0,08	0,08												
			Вода питьевая	4	4												
41	Рассольник домашний	250				150	5,03	11,30	32,38	0,07	0,01	6,57	2,40	31,25	54,60	26,36	0,97
			Картофель	100	75												
			Капуста белокачанная	25	20												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репчатый	12,5	10												
			Огурцы соленые	17,5	15												
			Вода питьевая	175	175												
			Масло сливочное	5	5												

	...цельное пюре	200				191	4,00	7,63	26,31	0,16	0,03	13,60		47,88	111,64	37,31	1,30
			Картофель	169,5	126												
			Молоко	24	24												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
203	Фрикадельки из говядины паровые	100				154	10,68	9,97	5,33	0,04		0,05	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64
			Говядина 1 категория	73	52												
			Хлеб пшеничный	10,5	10,5												
			Вода питьевая	18,2	18,2												
			Масло сливочное	2	2												
			Соус молочный	30	30												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
283	Компот из смеси сухофруктов	200				114	0,56		27,89	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
			Смесь сухофруктов	25	30,5												
			Сахар	15	15												
			Вода питьевая	190	190												
	Печенье сахарное	30	Печенье сахарное	30		77	0,76	6,08	4,99	0,02	0,06	1,41	2,72	12,15	19,01	9,73	0,40
	Итого за Обед					**784**	**22,59**	**40,85**	**106,90**	**0,35**	**0,11**	**50,53**	**11,85**	**202,1**	**316**	**114,58**	**5,62**
	Итого за день					**1363**	**58,68**	**63,34**	**164,78**	**0,71**	**0,30**	**52,71**	**12,71**	**717,2**	**840,2**	**193,9**	**7,18**

МЕНЮ

9 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
	Завтрак																
135	Омлет с сосисками	150				228	6,93	21,23	2,46	0,08	0,06	0,38	0,60	65,29	106,89	12,45	0,98
			Яйцо	61,2	61,2												
			Молоко	38,2	38,2												
			Масло сливочное	4,6	4,6												
			Сосиски	25,2	24,5												
			Масло сливочное	1,5	1,5												
			Масло сливочное	7,6	7,6												
377	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35				122	4,97	8,01	7,56	0,03		0,70	0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			Сыр швейцарский	16,5	15												
			Масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	15	15												
300	Чай с сахаром	200				49	0,12		12,04			0,02		4,27	6,43	3,30	0,72
			Чай-заварка	50	50												
			Сахар	15	15												
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	150	Апельсины	150	150	63	0,60	0,45	14,25	0,05	0,05	24,00	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
	Итого за Завтрак					**462**	**12,62**	**29,69**	**36,31**	**0,15**	**0,11**	**25,10**	**1,25**	**306,6**	**252**	**42,85**	**3,07**
	Обед																
16	Салат из свежих огурцов	100				104	0,73	10,08	3,00	0,03	0,05	4,55	4,54	20,93	38,23	12,74	0,55
			Огурцы свежие	91,2	72,8												
			Масло растительное	8	8												
50	Суп картофельный с рыбой	250				116	13,21	4,11	6,70	0,13	0,02	6,28	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
			Бульон рыбный	175	175												

			Минтай потрошеный обезглавленый	71,25	53,75												
			Картофель	150	112,5												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репчатый	12,5	10												
			Масло сливочное	5	5												
185	Картофельная запеканка с мясом	230				450	28,64	27,80	20,68	0,25	0,03	18,67	0,94	31,07	273,66	69,73	2,87
			Говядина	170,5	125,7												
			Картофель	246,8	185,1												
			Масло сливочное	11,2	11,2												
			Яйцо	4,5	4,5												
			Сухари	3,4	3,4												
			Масло сливочное	5,6	5,6												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
280	Компот из изюма	200				92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
			Изюм	20	32												
			Сахар	15	15												
			Вода питьевая	202	202												
	Итого за Обед					**790**	**43,63**	**42,80**	**57,72**	**0,43**	**0,11**	**29,80**	**6,04**	**131,2**	**479,8**	**156,65**	**12,09**
	Итого за день					**1252**	**56,25**	**72,49**	**94,03**	**0,58**	**0,22**	**54,91**	**7,29**	**437,8**	**731,8**	**199,5**	**15,16**

МЕНЮ

10 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
						Завтрак											
112	Каша пшенная молочная жидкая	200/5				227	6,04	7,27	34,29	0,13	0,02	0,29	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49
			Крупа пшенная	40	40												
			Вода питьевая	67,2	67,2												
			Молоко	100,8	100,8												
			Сахар	5	5												

			Масло сливочное	5	5													
380	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30				138	1,27	11,30	7,70	0,20		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
			Масло сливочное	15	15													
			Хлеб пшеничный	15	15													
	Чай с лимоном	200				62	0,07	0,01	15,31			2,90	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	Итого за Завтрак					**427**	**7,38**	**18,58**	**57,30**	**0,33**	**0,02**	**3,61**	**0,54**	**126,5**	**170,1**	**46,53**	**3,66**
					Обед													
12	Салат из моркови с зеленым горошком	100				124	1,90	10,13	6,26	0,03	0,01	14,64	4,70	21,74	15,68	13,13	1,55
			Морковь	56	44,8												
			Горошек зеленый	49,6	32												
			Масло растительное	8	8												
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250				108	2,09	6,33	10,64	0,05	0,15	14,36	0,22	76,87	60,89	35,80	1,12
			Капуста белокочанная	68,75	50												
			Картофель	40	30												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репчатый	12,5	10												
			Петрушка (корень)	3,75	2,5												
			Масло сливочное	5	5												
			Вода питьевая	200	200												
			Сметана	10	10												
227	Макароны отварные	200				282	7,36	7,07	47,11	0,08	0,20	4,71	9,08	40,51	63,36	32,43	1,32
			Макаронные изделия	51	51												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
163	Рыба (Филе) отварная	100				133	16,40	6,40	0,57	0,06	0,013	0,39	1,44	25,30	187,99	26,50	0,65
			Минтай	115	85												
			Лук репчатый	2,3	2												
			Морковь	3	2												
			Масло сливочное	5	5												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
293	Сок в ассортименте	200	Сок яблочный	200	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
	Вафли весовые	60	Вафли весовые	60	60	205	1,92	1,68	48,66	0,02	0,06	1,41	2,72	6,00	19,80	1,20	0,36
	Итого за Обед					**972**	**30,72**	**32,42**	**140,58**	**0,26**	**0,45**	**35,81**	**18,37**	**224,5**	**388,1**	**136,85**	**12,31**
	Итого за день					**14**	**38,10**	**51,00**	**197,88**	**0,59**	**0,47**	**39,42**	**18,91**	**371,5**	**558,2**	**183,38**	**15,97**