

Утверждаю:

Директор МАОУ «Адаптивная школа-интернат

«Ступени» г. Перми

Т.Н. Крутикова

Дата:



## Десятидневное меню

### Дети приходящие с 12 лет и старше ( ВЕСНА)

**Источник:** Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2008 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая			205	6	6	31	209	107	
	Молоко свежее	0,106	0,106							
	Крупа манная	0,031	0,031							
	Масло сливочное	0,005	0,005							
	Сахарный песок	0,005	0,005							
	Вода	0,07	0,07							
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47	
	Хлеб пшеничный	0,05	0,05							
	<b>Итого за Завтрак</b>					10	7	65	366	
	Обед	Икра кабачковая			60		4	4	54	25.06
Кабачковая икра		0,06	0,063							
Рассольник ленинградский			250	3	7	17	149	42		
Картофель		0,075	0,1							
Геркулес крупа		0,005	0,005							
Морковь		0,01	0,0125							
Лук репчатый		0,005	0,006							
Огурцы консервированные		0,015	0,019							
Масло растительное		0,005	0,005							
Сметана		0,01	0,01							
Вода		0,1875	0,1875							
Соль		0,003	0,003							
Каша гречневая рассыпчатая			180	10	8	50	323	219		
Гречневая крупа		0,0828	0,0828							
Масло сливочное		0,0081	0,0081							
Вода		0,1224	0,1224							
Суфле из кур			100	32	32	4	426	30		
Птица		0,1757	0,1986							
Яйцо		0,4643	0,4643							
Молоко свежее		0,0219	0,0219							
Мука пшеничная		0,0039	0,0039							
Масло сливочное	0,0057	0,0057								
Вода	0,0047	0,0047								
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283		
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225								

Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>			50	51	125	1166		
<b>Полдник</b>								
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
<b>Итого за Полдник</b>			3	1	30	140		
<b>Итого за день</b>			63	59	220	1672		

(лист 2)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>									
	Омлет натуральный			200	3	12	4	150	132
	Яйцо	3,0769	3,0769						
	Молоко свежее	0,0769	0,0769						
	Масло сливочное	0,0154	0,0154						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47
	Хлеб пшеничный	0,05	0,05						
<b>Итого за Завтрак</b>					7	13	38	307	
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с бобовыми			250	5	4	22	147	45
	Горох	0,02	0,021						
	Картофель	0,05	0,0667						
	Морковь	0,0125	0,0157						
	Лук репчатый	0,01	0,013						
	Масло сливочное	0,005	0,005						
	Вода	0,175	0,175						
	Соль	0,003	0,003						
	Картофельная запеканка с мясом			200	3	12	27	235	31
	Картофель	0,165	0,22						
	Масло сливочное	0,01	0,01						
	Яйцо	0,004	0,004						
	Говядина б/к	0,112	0,132						
	Соус томатный			50		2	3	28	44
	Вода	0,025	0,025						
	Мука пшеничная	0,0025	0,0025						
	Масло сливочное	0,0025	0,0025						



Томат-паста	0,0075	0,0075							
Сахарный песок	0,0009	0,0009							
Салат из моркови с зеленым горошком			100	2	10	6	125	12	
Морковь	0,056	0,07							
Горошек зеленый консервированный	0,04	0,064							
Масло растительное	0,01	0,01							
Компот из свежих яблок			180			18	67	282	
Яблоки	0,036	0,0405							
Сахарный песок	0,0135	0,0135							
Вода	0,1548	0,1548							
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48	
Хлеб ржаной	0,05	0,05							
<b>Итого за Обед</b>				14	28	98	713		
<b>Полдник</b>									
Булочка молочная			40	4	2	18	124	314	
Мука пшеничная	0,032	0,032							
Дрожжи	0,384	0,384							
Молоко свежее	0,016	0,016							
Масло растительное	0,0008	0,0008							
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288	
Молоко свежее	0,15	0,15							
<b>Итого за Полдник</b>				8	6	25	204		
<b>Итого за день</b>				29	47	161	1224		

(лист 3)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая			205	5	6	34	209	114
	Рис	0,031	0,031						
	Молоко свежее	0,107	0,107						
	Вода	0,071	0,071						
	Сахарный песок	0,005	0,005						
	Масло сливочное	0,005	0,005						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47	
Хлеб пшеничный	0,05	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>				9	7	68	366		
<b>Обед</b>									
Горошек зел. конс. отварной			60	2	2	4	47	25,07	
Горошек зеленый консервированный	0,0654	0,1008							



Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая			205	7	8	28	215	109
Геркулес крупа	0,03	0,03						
Молоко свежее	0,1067	0,1067						
Масло сливочное	0,005	0,005						
Сахарный песок	0,005	0,005						
Вода	0,0693	0,0693						

Чай с сахаром			200/10			10	39	35
---------------	--	--	--------	--	--	----	----	----

Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						

Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47
----------------	--	--	----	---	---	----	-----	----

Хлеб пшеничный	0,05	0,05						
----------------	------	------	--	--	--	--	--	--

<b>Итого за Завтрак</b>				11	9	62	372	
-------------------------	--	--	--	----	---	----	-----	--

<b>Обед</b>								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Салат из квашеной капусты с луком			100	1	10	2	106	7
-----------------------------------	--	--	-----	---	----	---	-----	---

Капуста квашеная	0,081	0,116						
------------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--

Лук репчатый	0,01	0,013						
--------------	------	-------	--	--	--	--	--	--

Масло растительное	0,01	0,01						
--------------------	------	------	--	--	--	--	--	--

Борщ с капустой и картофелем			250	2	6	8	118	37
------------------------------	--	--	-----	---	---	---	-----	----

Свекла	0,04	0,05						
--------	------	------	--	--	--	--	--	--

Капуста свежая	0,02	0,025						
----------------	------	-------	--	--	--	--	--	--

Картофель	0,02	0,0267						
-----------	------	--------	--	--	--	--	--	--

Морковь	0,0125	0,0157						
---------	--------	--------	--	--	--	--	--	--

Лук репчатый	0,005	0,006						
--------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--

Масло растительное	0,005	0,005						
--------------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--

Сахарный песок	0,0025	0,0025						
----------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--

Сметана	0,01	0,01						
---------	------	------	--	--	--	--	--	--

Вода	0,19	0,19						
------	------	------	--	--	--	--	--	--

Соль	0,003	0,003						
------	-------	-------	--	--	--	--	--	--

Картофельное пюре			180	4	7	8	192	241
-------------------	--	--	-----	---	---	---	-----	-----

Картофель	0,1512	0,2016						
-----------	--------	--------	--	--	--	--	--	--

Молоко свежее	0,027	0,027						
---------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--

Масло сливочное	0,0081	0,0081						
-----------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--

Печень говяжья по-строгановски			70/40	1	10	2	101	34
--------------------------------	--	--	-------	---	----	---	-----	----

Печень говяжья	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
----------------	-------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--

Масло сливочное	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
-----------------	-------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--

Сметана	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
---------	-------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--

Мука пшеничная	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
----------------	-------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--

отвар	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
-------	-------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--



Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225						
Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>				13	33	70	731	
<b>Полдник</b>								
Булочка российская			40	3	3	18	131	315
Мука пшеничная	0,0233	0,0233						
Сахарный песок	0,008	0,008						
Молоко свежее	0,0033	0,0033						
Дрожжи	0,0002	0,0002						
Яйцо	0,0667	0,0667						
Масло сливочное	0,0033	0,0033						
Вода	0,0073	0,0073						
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288
Молоко свежее	0,15	0,15						
<b>Итого за Полдник</b>				7	7	25	211	
<b>Итого за день</b>				31	49	157	1314	

(лист 5)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>									
Каша гречневая вязкая на молоке			205	9	8	38	253	104	
Гречневая крупа	0,04	0,04							
Молоко свежее	0,133	0,133							
Вода	0,027	0,027							
Сахарный песок	0,005	0,005							
Масло сливочное	0,005	0,005							
Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47	
Хлеб пшеничный	0,05	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>				13	9	72	410		
<b>Обед</b>									
Огурец консервированный			60	2		1	11	24	
Огурцы консервированные	0,06	0,12							
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	3	3	21	129	39	
Лепша, вермишель, рожки	0,01	0,01							
Картофель	0,075	0,115							
Морковь	0,01	0,013							

Лук репчатый	0,01	0,012							
Масло сливочное	0,004	0,004							
Вода	0,187	0,187							
Соль	0,003	0,003							
Рагу из овощей			180	3	9	21	178	29	
Картофель	0,0562	0,0746							
Морковь	0,0281	0,0351							
Капуста свежая	0,0632	0,079							
Лук репчатый	0,014	0,0176							
Масло сливочное	0,0057	0,0057							
отвар	0,0395	0,0395							
Масло растительное	0,007	0,007							
Мука пшеничная	0,0013	0,0013							
Сметана	0,0263	0,0263							
Котлета куриная припущенная			100	12	8	6	232	209	
Птица	0,0743	0,2057							
Хлеб пшеничный	0,0186	0,0186							
Вода	0,0257	0,0257							
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283	
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225							
Сахарный песок	0,0135	0,0135							
Вода	0,171	0,171							
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48	
Хлеб ржаной	0,05	0,05							
<b>Итого за Обед</b>				25	20	99	764		
<b>Полдник</b>									
Фрукт			1			11	46	20	
Яблоки	0,15	0,15							
Печенье			1	3	1	19	94		
Печенье	0,025	0,025							
<b>Итого за Полдник</b>				3	1	30	140		
<b>Итого за день</b>				41	30	201	1314		

(лист 6)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой			250	6	6	23	179	52
	Молоко свежее	0,175	0,175						
	Рис	0,018	0,018						
	Масло сливочное	0,0025	0,0025						
	Сахарный песок	0,003	0,003						
	Вода	0,088	0,088						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							



Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47	
Хлеб пшеничный	0,05	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>				10	7	57	336		
<b>Обед</b>									
Свекольник			250	2	5	9	129	43	
Свекла	0,064	0,08							
Картофель	0,043	0,057							
Морковь	0,01	0,0125							
Лук репчатый	0,011	0,014							
Масло сливочное	0,005	0,005							
Сахарный песок	0,0016	0,0016							
Томат-паста	0,0013	0,0013							
Сметана	0,01	0,01							
Вода	0,2	0,2							
Соль	0,003	0,003							
Суфле из кур			1000	316	315	39	4257	30	
Птица	1,7571	1,9857							
Яйцо	4,6429	4,6429							
Молоко свежее	0,2186	0,2186							
Мука пшеничная	0,0386	0,0386							
Масло сливочное	0,0571	0,0571							
Вода	0,0471	0,0471							
Макаронные изделия отварные			180	6	6	27	261	227	
Лапша, вермишель, рожки	0,0612	0,0612							
Масло сливочное	0,0081	0,0081							
Икра кабачковая			60		4	4	54	25,06	
Кабачковая икра	0,06	0,063							
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283	
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225							
Сахарный песок	0,0135	0,0135							
Вода	0,171	0,171							
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48	
Хлеб ржаной	0,05	0,05							
<b>Итого за Обед</b>				329	330	129	4915		
<b>Полдник</b>									
Печенье			1	3	1	19	94		
Печенье	0,025	0,025							
Фрукт			1			11	46	20	
Яблоки	0,15	0,15							
<b>Итого за Полдник</b>				3	1	30	140		
<b>Итого за день</b>				342	338	216	5391		

(лист 7)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"			205	5	7	27	191	102
	Молоко свежее	0,102	0,102						

Рис	0,015	0,015							
Пшено	0,011	0,011							
Масло сливочное	0,005	0,005							
Сахарный песок	0,005	0,005							
Вода	0,07	0,07							
Чай с сахаром			200/10				10	39	35
Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47	
Хлеб пшеничный	0,05	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>				9	8	61	348		
<b>Обед</b>									
Огурец консервированный			60	2		1	11	24	
Огурцы консервированные	0,06	0,12							
Суп-пюре из разных овощей			250	3	5	13	108	59	
Морковь	0,03	0,0375							
Капуста свежая	0,02	0,025							
Картофель	0,0225	0,03							
Лук репчатый	0,01	0,013							
Мука пшеничная	0,005	0,005							
Масло сливочное	0,005	0,005							
Молоко свежее	0,0375	0,0375							
Вода	0,1875	0,1875							
Соль	0,003	0,003							
Жаркое по-домашнему			250	24	22	15	402	181	
Картофель	0,1295	0,1727							
Лук репчатый	0,017	0,0216							
Масло сливочное	0,008	0,008							
Томат-паста	0,0034	0,0034							
Говядина б/к	0,1261	0,1489							
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283	
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225							
Сахарный песок	0,0135	0,0135							
Вода	0,171	0,171							
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48	
Хлеб ржаной	0,05	0,05							
<b>Итого за Обед</b>				34	27	79	735		
<b>Полдник</b>									
Булочка молочная			40	4	2	18	124	314	
Мука пшеничная	0,032	0,032							
Дрожжи	0,384	0,384							
Молоко свежее	0,016	0,016							
Масло растительное	0,0008	0,0008							
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288	
Молоко свежее	0,15	0,15							
<b>Итого за Полдник</b>				8	6	25	204		
<b>Итого за день</b>				51	41	165	1287		



Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая			205	6	6	31	209	107	
	Молоко свежее	0,106	0,106							
	Крупа манная	0,031	0,031							
	Масло сливочное	0,005	0,005							
	Сахарный песок	0,005	0,005							
	Вода	0,07	0,07							
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47	
	Хлеб пшеничный	0,05	0,05							
	<b>Итого за Завтрак</b>					10	7	65	366	
	Обед	Салат из квашеной капусты с луком			100	1	10	2	106	7
Капуста квашеная		0,081	0,116							
Лук репчатый		0,01	0,013							
Масло растительное		0,01	0,01							
Суп картофельный с бобовыми			250	5	4	22	147	45		
Горох		0,02	0,021							
Картофель		0,05	0,0667							
Морковь		0,0125	0,0157							
Лук репчатый		0,01	0,013							
Масло сливочное		0,005	0,005							
Вода		0,175	0,175							
Соль		0,003	0,003							
Котлета рыбная любительская			100	11	3	6	109	162		
Минтай свежий		0,0671	0,11							
Морковь		0,02	0,0271							
Хлеб пшеничный		0,008	0,008							
Лук репчатый		0,008	0,01							
Яйцо		0,2857	0,2857							
Молоко свежее		0,01	0,01							
Масло растительное		0,0029	0,0029							
Картофельное пюре			180	4	7	8	192	241		
Картофель		0,1512	0,2016							
Молоко свежее		0,027	0,027							
Масло сливочное	0,0081	0,0081								
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283		
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225								
Сахарный песок	0,0135	0,0135								



Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>				26	24	88	768	
<b>Полдник</b>								
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
<b>Итого за Полдник</b>				3	1	30	140	
<b>Итого за день</b>				39	32	183	1274	

(лист 9)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>									
	Каша пшеничная молочная жидкая			205	8	7	35	239	112
	Пшено	0,04	0,04						
	Молоко свежее	0,1008	0,1008						
	Молоко сухое	0,012	0,012						
	Масло сливочное	0,005	0,005						
	Сахарный песок	0,005	0,005						
	Вода	0,067	0,067						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47
	Хлеб пшеничный	0,05	0,05						
<b>Итого за Завтрак</b>					12	8	69	396	
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	3	3	21	129	39
	Лапша, вермишель, рожки	0,01	0,01						
	Картофель	0,075	0,115						
	Морковь	0,01	0,013						
	Лук репчатый	0,01	0,012						
	Масло сливочное	0,004	0,004						
	Вода	0,187	0,187						
	Соль	0,003	0,003						
	Капуста тушеная			200	3	8	8	178	235
	Капуста свежая	0,21	0,262						
	Масло растительное	0,009	0,009						
	Морковь	0,012	0,016						
	Лук репчатый	0,012	0,016						
	Томат-паста	0,006	0,006						
	Мука пшеничная	0,002	0,002						

Сахарный песок	0,006	0,006							
Котлета куриная припущенная			100	12	8	6	232	209	
Птица	0,0743	0,2057							
Хлеб пшеничный	0,0186	0,0186							
Вода	0,0257	0,0257							
Салат из свеклы с чесноком			100	1	9	8	134	28	
Свекла	0,09	0,12							
Чеснок	0,0005	0,0007							
Масло растительное	0,01	0,01							
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283	
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225							
Сахарный песок	0,0135	0,0135							
Вода	0,171	0,171							
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48	
Хлеб ржаной	0,05	0,05							
<b>Итого за Обед</b>				24	28	93	887		
<b>Полдник</b>									
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288	
Молоко свежее	0,15	0,15							
Булочка российская			40	3	3	18	131	315	
Мука пшеничная	0,0233	0,0233							
Сахарный песок	0,008	0,008							
Молоко свежее	0,0033	0,0033							
Дрожжи	0,0002	0,0002							
Яйцо	0,0667	0,0667							
Масло сливочное	0,0033	0,0033							
Вода	0,0073	0,0073							
<b>Итого за Полдник</b>				7	7	25	211		
<b>Итого за день</b>				43	43	187	1494		

(лист 10)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога			200	19	16	23	336	141,01
	Творог	0,188	0,1893						
	Крупа манная	0,0129	0,0129						
	Яйцо	0,1333	0,1333						
	Сахарный песок	0,0129	0,0129						
	Сметана	0,0069	0,0069						
	Масло сливочное	0,0069	0,0069						
	Ванилин								
	Сухари панировочные	0,0069	0,0069						
	Молоко свежее	0,048	0,048						
	Сгущенное молоко с сахаром			30	2	3	17	99	23
	Сгущенное молоко с сахаром	0,03	0,03						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						



Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Хлеб пшеничный			50	4	1	24	118	47
Хлеб пшеничный	0,05	0,05						
<b>Итого за Завтрак</b>				25	20	74	592	
<b>Обед</b>								
Салат из моркови с зеленым горошком			100	2	10	6	125	12
Морковь	0,056	0,07						
Горошек зеленый консервированный	0,04	0,064						
Масло растительное	0,01	0,01						
Рассольник домашний			250	2	6	16	139	41
Картофель	0,075	0,1						
Капуста свежая	0,02	0,025						
Морковь	0,01	0,013						
Лук репчатый	0,01	0,013						
Огурцы консервированные	0,015	0,03						
Масло растительное	0,005	0,005						
Сметана	0,01	0,01						
Вода	0,175	0,175						
Соль	0,003	0,003						
Рагу из кури			250					
Птица	0,1029	0,1157						
Масло растительное	0,0086	0,0086						
Картофель	0,1143	0,1757						
Морковь	0,0243	0,03						
Томат-паста	0,0086	0,0086						
Лук репчатый	0,0143	0,0171						
Мука пшеничная	0,0014	0,0014						
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225						
Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>				9	16	72	478	
<b>Полдник</b>								
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
<b>Итого за Полдник</b>				3	1	30	140	
<b>Итого за день</b>				37	37	176	1210	
<b>Итого за период</b>				715	704	1857	17459	
<b>Среднее значение за период</b>				71,5	70,4	185,7	1745,9	

Составил \_\_\_\_\_ Э.П. Юрковская

Утвердил \_\_\_\_\_