

Утверждаю:

Директор МАОУ «Адаптивная школа-интернат  
«Ступени» г. Перми

Т.Н. Крутикова

Дата:



## Десятидневное меню

Дети приходящие с 7 лет до 11 лет  
( 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.

### Менюготавливаемых блюд

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

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			155	5	5	23	158	107
	Молоко свежее	0,0801	0,0801						
	Крупа манная	0,0234	0,0234						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Вода	0,0529	0,0529						
	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			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
Итого за Завтрак					7	5	47	268	
Второй завтрак	Сок фруктовый			200			2	9	293
	Сок	0,2	0,2						
Итого за Второй завтрак							2	9	
Обед	Икра кабачковая			60		4	4	54	25,06
	Кабачковая икра	0,06	0,063						
	Рассольник ленинградский			200	2	5	14	119	42
	Картофель	0,06	0,08						
	Геркулес крупа	0,004	0,004						
	Морковь	0,008	0,01						
	Лук репчатый	0,004	0,0048						
	Огурцы консервированные	0,012	0,0152						
	Масло растительное	0,004	0,004						
	Сметана	0,008	0,008						
	Вода	0,15	0,15						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Каша гречневая рассыпчатая			150	8	7	42	270	219
	Гречневая крупа	0,069	0,069						
	Масло сливочное	0,0068	0,0068						
	Вода	0,102	0,102						
	Суфле из кур			90	28	28	4	383	30
	Птица	0,1581	0,1787						
	Яйцо	0,4179	0,4179						
	Молоко свежее	0,0197	0,0197						
Мука пшеничная	0,0035	0,0035							

Масло сливочное	0,0051	0,0051						
Вода	0,0042	0,0042						
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>				43	44	114	1040	
<b>Полдник</b>								
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288
Молоко свежее	0,15	0,15						
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
<b>Итого за Полдник</b>				7	5	37	220	
<b>Ужин</b>								
Салат картофельный с зеленым горошком			100	2	10	10	147	27
Картофель	0,054	0,072						
Лук репчатый	0,008	0,01						
Горошек зеленый консервированный	0,02	0,03						
Яйцо	0,25	0,25						
Масло растительное	0,01	0,01						
Пудинг из творога с рисом			150	12	10	29	252	21
Творог	0,113	0,114						
Яйцо	0,25	0,25						
Сахарный песок	0,011	0,011						
Рис	0,022	0,022						
Масло сливочное	0,005	0,005						
Сметана	0,005	0,005						
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			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Ужин</b>				18	23	80	608	
<b>Второй ужин</b>								
Йогурт			150	4	4	7	87	36
Йогурт	0,15	0,155						
<b>Итого за Второй ужин</b>				4	4	7	87	
<b>Итого за день</b>				79	81	287	2232	

(лист 2)



Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный			150	2	9	3	113	132
	Яйцо	2,3077	2,3077						
	Молоко свежее	0,0577	0,0577						
	Масло сливочное	0,0115	0,0115						
	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			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
	Итого за Завтрак					4	9	27	223
Второй завтрак	Сок фруктовый			200			2	9	293
	Сок	0,2	0,2						
Итого за Второй завтрак							2	9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми			200	4	3	17	118	45
	Горох	0,016	0,0168						
	Картофель	0,04	0,0534						
	Морковь	0,01	0,0126						
	Лук репчатый	0,008	0,0104						
	Масло сливочное	0,004	0,004						
	Вода	0,14	0,14						
	Соль	0,0024	0,0024						
	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			60	1	6	3	75	12
	Морковь	0,0336	0,042						
Горошек зеленый консервированный	0,024	0,0384							
Масло растительное	0,006	0,006							
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>				12	23	90	634		
<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							
Фрукт			1			11	46	20	
Яблоки	0,15	0,15							
<b>Итого за Полдник</b>				8	6	36	250		
<b>Ужин</b>									
Рагу из овощей			150	3	7	17	148	29	
Картофель	0,0468	0,0622							
Морковь	0,0234	0,0293							
Капуста свежая	0,0527	0,0659							
Лук репчатый	0,0117	0,0146							
Масло сливочное	0,0048	0,0048							
отвар	0,0329	0,0329							
Масло растительное	0,0059	0,0059							
Мука пшеничная	0,0011	0,0011							
Сметана	0,022	0,022							
Котлета рыбная			90	12	2	7	110	161,01	
Минтай свежий	0,072	0,1183							
Хлеб пшеничный	0,0167	0,0167							
Молоко свежее	0,0129	0,0129							
Яйцо	0,1286	0,1286							
Масло сливочное	0,0018	0,0018							
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			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Ужин</b>				17	9	48	368		
<b>Второй ужин</b>									
Ряженка			150	4	4	7	87	38	
Ряженка	0,15	0,155							
<b>Итого за Второй ужин</b>				4	4	7	87		
<b>Итого за день</b>				45	51	210	1571		

(лист 3)

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	----------------	-------------

	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая								
				155	4	5	26	158	114
	Рис	0,0234	0,0234						
	Молоко свежее	0,0809	0,0809						
	Вода	0,0537	0,0537						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Чай с сахаром								
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления	200/10			10	39	35
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Хлеб пшеничный									
			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
Итого за Завтрак					6	5	50	268	
Второй завтрак	Сок фруктовый								
				200			2	9	293
Сок	0,2	0,2							
Итого за Второй завтрак							2	9	
Обед	Горошек зел. конс. отварной								
				60	2	2	4	47	25,07
	Горошек зеленый консервированный	0,0654	0,1008						
	Щи из свежей капусты с картофелем								
				200	1	4	6	77	63
	Капуста свежая	0,04	0,0552						
	Картофель	0,024	0,032						
	Морковь	0,01	0,0126						
	Лук репчатый	0,008	0,0104						
	Сметана	0,008	0,008						
	Вода	0,16	0,16						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Масло сливочное	0,004	0,004						
	Макаронные изделия отварные								
				150	5	5	22	218	227
	Лапша, вермишель, рожки	0,051	0,051						
	Масло сливочное	0,0068	0,0068						
	Рыба, тушенная в томате с овощами								
				70/70	12	7	5	155	172
	Минтай свежий	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Морковь	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Лук репчатый	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Томат-паста	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							



Масло растительное	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Вода	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>				25	18	87	711		
<b>Полдник</b>									
Печенье			1	3	1	19	94		
Печенье	0,025	0,025							
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288	
Молоко свежее	0,15	0,15							
Фрукт			1			11	46	20	
Яблоки	0,15	0,15							
<b>Итого за Полдник</b>				7	5	37	220		
<b>Ужин</b>									
Картофель отварной			150	3	5	10	166	239	
Картофель	0,1485	0,198							
Масло сливочное	0,0068	0,0068							
Котлета из говядины			90	16	14	7	266	189,01	
Хлеб пшеничный	0,0167	0,0167							
Сухари панировочные	0,0116	0,0116							
Молоко свежее	0,0206	0,0206							
Говядина б/к	0,0771	0,0913							
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			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Ужин</b>				21	19	41	542		
<b>Второй ужин</b>									
Кефир			150	5	5	8	104	272	
Кефир	0,15	0,155							
<b>Итого за Второй ужин</b>				5	5	8	104		
<b>Итого за день</b>				64	52	225	1854		

(лист 4)

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	----------------	-------------

	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак									
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая			155	5	6	21	162	109
	Геркулес крупа	0,0227	0,0227						
	Молоко свежее	0,0807	0,0807						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Вода	0,0524	0,0524						
	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			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Завтрак</b>					7	6	45	272	
Второй завтрак									
	Сок фруктовый			200			2	9	293
Сок	0,2	0,2							
<b>Итого за Второй завтрак</b>							2	9	
Обед									
	Салат из квашеной капусты с луком			60		6	1	63	7
	Капуста квашеная	0,0486	0,0696						
	Лук репчатый	0,006	0,0078						
	Масло растительное	0,006	0,006						
	Борщ с капустой и картофелем			200	1	5	6	94	37
	Свекла	0,032	0,04						
	Капуста свежая	0,016	0,02						
	Картофель	0,016	0,0214						
	Морковь	0,01	0,0126						
	Лук репчатый	0,004	0,0048						
	Масло растительное	0,004	0,004						
	Сахарный песок	0,002	0,002						
	Сметана	0,008	0,008						
	Вода	0,152	0,152						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Картофельное пюре			150	3	6	7	160	241
	Картофель	0,126	0,168						
	Молоко свежее	0,0225	0,0225						
	Масло сливочное	0,0068	0,0068						
	Печень говяжья по-строгановски			70/40	1	10	2	101	34
	Печень говяжья	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Масло сливочное	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						





Йогурт		150	4	4	7	87	36
Йогурт	0,15	0,155					
Итого за Второй ужин			4	4	7	87	
Итого за день			44	56	225	1783	

(лист 5)

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке			155	7	6	29	191	104
	Гречневая крупа	0,0302	0,0302						
	Молоко свежее	0,1006	0,1006						
	Вода	0,0204	0,0204						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	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			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
Итого за Завтрак				9	6	53	301		
Второй завтрак	Сок фруктовый			200			2	9	293
	Сок	0,2	0,2						
Итого за Второй завтрак						2	9		
Обед	Огурец консервированный			60	2		1	11	24
	Огурцы консервированные	0,06	0,12						
	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2	3	17	104	39
	Лапша, вермишель, рожки	0,008	0,008						
	Картофель	0,06	0,092						
	Морковь	0,008	0,0104						
	Лук репчатый	0,008	0,0096						
	Масло сливочное	0,0032	0,0032						
	Вода	0,1496	0,1496						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Рагу из овощей			150	3	7	17	148	29
	Картофель	0,0468	0,0622						
	Морковь	0,0234	0,0293						
	Капуста свежая	0,0527	0,0659						
	Лук репчатый	0,0117	0,0146						
	Масло сливочное	0,0048	0,0048						
	отвар	0,0329	0,0329						
Масло растительное	0,0059	0,0059							



Мука пшеничная	0,0011	0,0011						
Сметана	0,022	0,022						
Котлета куриная припущенная			90	11	7	6	209	209
Птица	0,0669	0,1851						
Хлеб пшеничный	0,0167	0,0167						
Вода	0,0231	0,0231						
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						
Итого за Обед				23	17	91	686	
Ужин								
Плов из отварной говядины			200	24	20	35	391	32
Морковь	0,015	0,019						
Масло сливочное	0,005	0,005						
Лук репчатый	0,015	0,018						
Рис	0,042	0,042						
Вода	0,086	0,086						
Говядина б/к	0,113	0,133						
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			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
Итого за Ужин				26	20	59	501	
Итого за день				58	43	205	1497	

(лист 6)

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

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			200	5	5	18	143	52
	Молоко свежее	0,14	0,14						
	Рис	0,0144	0,0144						
	Масло сливочное	0,002	0,002						
	Сахарный песок	0,0024	0,0024						
	Вода	0,0704	0,0704						
	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			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Завтрак</b>				7	5	42	253	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок фруктовый			200			2	9	293
Сок	0,2	0,2						
<b>Итого за Второй завтрак</b>						2	9	
<b>Обед</b>								
Свекольник			200	2	4	7	103	43
Свекла	0,0512	0,064						
Картофель	0,0344	0,0456						
Морковь	0,008	0,01						
Лук репчатый	0,0088	0,0112						
Масло сливочное	0,004	0,004						
Сахарный песок	0,0013	0,0013						
Томат-паста	0,001	0,001						
Сметана	0,008	0,008						
Вода	0,16	0,16						
Соль	0,0024	0,0024						
Суфле из кур			90	28	28	4	383	30
Птица	0,1581	0,1787						
Яйцо	0,4179	0,4179						
Молоко свежее	0,0197	0,0197						
Мука пшеничная	0,0035	0,0035						
Масло сливочное	0,0051	0,0051						
Вода	0,0042	0,0042						
Макаронные изделия отварные			150	5	5	22	218	227
Лапша, вермишель, рожки	0,051	0,051						
Масло сливочное	0,0068	0,0068						
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>				40	41	87	972	
<b>Полдник</b>								
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288
Молоко свежее	0,15	0,15						
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
<b>Итого за Полдник</b>				7	5	37	220	
<b>Ужин</b>								
Картофельное пюре			150	3	6	7	160	241
Картофель	0,126	0,168						
Молоко свежее	0,0225	0,0225						

Масло сливочное	0,0068	0,0068							
Рыба, запеченная с яйцом			95	11	7	9	213	170	
Минтай свежий	0,083	0,112							
Мука пшеничная	0,008	0,008							
Масло растительное	0,01	0,01							
Яйцо	0,25	0,25							
Лук репчатый	0,084	0,105							
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			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Ужин</b>				16	13	40	483		
<b>Второй ужин</b>									
Ряженка			150	4	4	7	87	38	
Ряженка	0,15	0,155							
<b>Итого за Второй ужин</b>				4	4	7	87		
<b>Итого за день</b>				74	68	215	2024		

(лист 7)

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"			155	4	5	21	144	102
	Молоко свежее	0,0771	0,0771						
	Рис	0,0113	0,0113						
	Пшено	0,0083	0,0083						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Вода	0,0529	0,0529						
	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			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Завтрак</b>				6	5	45	254		
<b>Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый			200			2	9	293	
Сок	0,2	0,2							



<b>Итого за Второй завтрак</b>					2	9		
<b>Обед</b>								
	Огурец консервированный		60	2		1	11	24
	Огурцы консервированные	0,06	0,12					
	Суп-пюре из разных овощей		200	2	4	10	86	59
	Морковь	0,024	0,03					
	Капуста свежая	0,016	0,02					
	Картофель	0,018	0,024					
	Лук репчатый	0,008	0,0104					
	Мука пшеничная	0,004	0,004					
	Масло сливочное	0,004	0,004					
	Молоко свежее	0,03	0,03					
	Вода	0,15	0,15					
	Соль	0,0024	0,0024					
	Жаркое по-домашнему		220	21	19	13	354	181
	Картофель	0,114	0,152					
	Лук репчатый	0,015	0,019					
	Масло сливочное	0,007	0,007					
	Томат-паста	0,003	0,003					
	Говядина б/к	0,111	0,131					
	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>				30	23	74	665	
<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					
	Фрукт		1			11	46	20
	Яблоки	0,15	0,15					
<b>Итого за Полдник</b>				8	6	36	250	
<b>Ужин</b>								
	Рагу из овощей		150	3	7	17	148	29
	Картофель	0,0468	0,0622					
	Морковь	0,0234	0,0293					
	Капуста свежая	0,0527	0,0659					
	Лук репчатый	0,0117	0,0146					
	Масло сливочное	0,0048	0,0048					
	отвар	0,0329	0,0329					
	Масло растительное	0,0059	0,0059					
	Мука пшеничная	0,0011	0,0011					
	Сметана	0,022	0,022					
	Омлет натуральный		90	1	6	2	68	132
	Яйцо	1,3846	1,3846					
Молоко свежее	0,0346	0,0346						
Масло сливочное	0,0069	0,0069						



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			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Ужин</b>				6	13	43	326	
<b>Второй ужин</b>								
Кефир			150	5	5	8	104	272
Кефир	0,15	0,155						
<b>Итого за Второй ужин</b>				5	5	8	104	
<b>Итого за день</b>				55	52	208	1608	

(лист 8)

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>									
Каша манная молочная жидкая			155	5	5	23	158	107	
Молоко свежее	0,0801	0,0801							
Крупа манная	0,0234	0,0234							
Масло сливочное	0,0038	0,0038							
Сахарный песок	0,0038	0,0038							
Вода	0,0529	0,0529							
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			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Завтрак</b>				7	5	47	268		
<b>Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый			200			2	9	293	
Сок	0,2	0,2							
<b>Итого за Второй завтрак</b>						2	9		
<b>Обед</b>									
Салат из квашеной капусты с луком			60		6	1	63	7	
Капуста квашеная	0,0486	0,0696							
Лук репчатый	0,006	0,0078							
Масло растительное	0,006	0,006							
Суп картофельный с бобовыми			200	4	3	17	118	45	
Горох	0,016	0,0168							

Картофель	0,04	0,0534							
Морковь	0,01	0,0126							
Лук репчатый	0,008	0,0104							
Масло сливочное	0,004	0,004							
Вода	0,14	0,14							
Соль	0,0024	0,0024							
Котлета рыбная любительская			90	10	2	5	98	162	
Минтай свежий	0,0604	0,099							
Морковь	0,018	0,0244							
Хлеб пшеничный	0,0072	0,0072							
Лук репчатый	0,0072	0,009							
Яйцо	0,2571	0,2571							
Молоко свежее	0,009	0,009							
Масло растительное	0,0026	0,0026							
Картофельное пюре			150	3	6	7	160	241	
Картофель	0,126	0,168							
Молоко свежее	0,0225	0,0225							
Масло сливочное	0,0068	0,0068							
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>				22	17	80	653		
<b>Полдник</b>									
Печенье			1	3	1	19	94		
Печенье	0,025	0,025							
Молоко кипяченое			150	4	4	7	80	288	
Молоко свежее	0,15	0,15							
Фрукт			1			11	46	20	
Яблоки	0,15	0,15							
<b>Итого за Полдник</b>				7	5	37	220		
<b>Ужин</b>									
Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Макаронные изделия отварные			150	5	5	22	218	227	
Лапша, вермишель, рожки	0,051	0,051							
Масло сливочное	0,0068	0,0068							
Котлета из говядины			90	16	14	7	266	189,01	
Хлеб пшеничный	0,0167	0,0167							
Сухари панировочные	0,0116	0,0116							
Молоко свежее	0,0206	0,0206							
Говядина б/к	0,0771	0,0913							
Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							



Итого за Ужин	23	19	53	594	
Второй ужин					
Йогурт	150	4	4	7	87
Йогурт	0,15	0,155			
Итого за Второй ужин	4	4	7	87	
Итого за день	63	50	226	1831	

(лист 9)

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая			155	6	6	27	181	112
	Пшено	0,0302	0,0302						
	Молоко свежее	0,0762	0,0762						
	Молоко сухое	0,0091	0,0091						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Вода	0,0507	0,0507						
	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			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
Итого за Завтрак				8	6	51	291		
Второй завтрак	Сок фруктовый			200			2	9	293
	Сок	0,2	0,2						
Итого за Второй завтрак						2	9		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2	3	17	104	39
	Лапша, вермишель, рожки	0,008	0,008						
	Картофель	0,06	0,092						
	Морковь	0,008	0,0104						
	Лук репчатый	0,008	0,0096						
	Масло сливочное	0,0032	0,0032						
	Вода	0,1496	0,1496						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Макаронные изделия отварные			150	5	5	22	218	227
	Лапша, вермишель, рожки	0,051	0,051						
	Масло сливочное	0,0068	0,0068						
	Котлета куриная припущенная			90	11	7	6	209	209
	Птица	0,0669	0,1851						
Хлеб пшеничный	0,0167	0,0167							
Вода	0,0231	0,0231							



Салат из свеклы с чесноком			60	1	5	5	80	28
Свекла	0,054	0,072						
Чеснок	0,0003	0,0004						
Масло растительное	0,006	0,006						
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	20	100	825	
<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						
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
<b>Итого за Полдник</b>				7	7	36	257	
<b>Ужин</b>								
Картофель отварной			150	3	5	10	166	239
Картофель	0,1485	0,198						
Масло сливочное	0,0068	0,0068						
Гуляш из говядины			90	1	4	3	46	40
Масло сливочное	0,0049	0,0049						
Лук репчатый	0,0105	0,0128						
Томат-паста	0,0083	0,0083						
Мука пшеничная	0,0028	0,0028						
Говядина б/к	0,0833	0,0983						
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			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Ужин</b>				6	9	37	322	
<b>Второй ужин</b>								
Ряженка			150	4	4	7	87	38
Ряженка	0,15	0,155						
<b>Итого за Второй ужин</b>				4	4	7	87	
<b>Итого за день</b>				49	46	233	1791	

Рацион: Проживающие с 7 до 11 лет

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			150	14	12	17	252	141.01
	Творог	0,141	0,142						
	Крупа манная	0,0097	0,0097						
	Яйцо	0,1	0,1						
	Сахарный песок	0,0097	0,0097						
	Сметана	0,0052	0,0052						
	Масло сливочное	0,0052	0,0052						
	Ванилин								
	Сухари панировочные	0,0052	0,0052						
	Молоко свежее	0,036	0,036						
	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			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
Итого за Завтрак					18	15	58	461	
Второй завтрак	Сок фруктовый			200			2	9	293
	Сок	0,2	0,2						
Итого за Второй завтрак							2	9	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком			60	1	6	3	75	12
	Морковь	0,0336	0,042						
	Горошек зеленый консервированный	0,024	0,0384						
	Масло растительное	0,006	0,006						
	Рассольник домашний			200	2	5	12	111	41
	Картофель	0,06	0,08						
	Капуста свежая	0,016	0,02						
	Морковь	0,008	0,0104						
	Лук репчатый	0,008	0,0104						
	Огурцы консервированные	0,012	0,024						
	Масло растительное	0,004	0,004						
	Сметана	0,008	0,008						
	Вода	0,14	0,14						
	Соль	0,0024	0,0024						
	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>				8	11	65	400		
<b>Ужин</b>									
Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Рыба, запеченная в омлете			90	9	5	3	145	166	
Минтай свежий	0,0796	0,1075							
Мука пшеничная	0,0066	0,0066							
Масло растительное	0,0066	0,0066							
Яйцо	0,5921	0,5921							
Молоко свежее	0,0089	0,0089							
Рис припущенный			150	4	5	36	214	225	
Рис	0,0525	0,0525							
Масло сливочное	0,0068	0,0068							
Вода	0,1095	0,1095							
Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Ужин</b>				15	10	63	469		
<b>Итого за день</b>				41	36	188	1339		
<b>Итого за период</b>				57,2	53,5	222,2	1753,0		
<b>Среднее значение за период</b>				57,2	53,5	222,2	1753		

Составил \_\_\_\_\_ Э.Р. Юрковская

Утвердил \_\_\_\_\_