

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Адаптивная
школа-интернат «Ступени» г.Перми»
Т.Н. Крутикова
09 2022г.
Приказ № 059-02/2021-06-158 от 01 сентября 2022г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

дети приходящие с 12 лет и старше

осень – зима

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

Пермь 2008г.

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						
	Итого за Завтрак					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						
Итого за Обед			50	51		125	1166	
Полдник								
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
Итого за Полдник			3	1		30	140	
Итого за день			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		
Завтрак									
	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						
Итого за Завтрак					7	13	38	307	
Обед									
	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			100	1	10	9	130	9	
Морковь	0,088	0,0927							
Сахарный песок	0,003	0,003							
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							
Итого за Обед				14	28	101	718		
Полдник									
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							
Итого за Полдник				8	6	25	204		
Итого за день				29	47	164	1229		

(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						
Итого за Завтрак					9	7	68	366	
Обед									
	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						

Щи из свежей капусты с картофелем			250	2	5	7	96	63
Капуста свежая	0,05	0,069						
Картофель	0,03	0,04						
Морковь	0,0125	0,0157						
Лук репчатый	0,01	0,013						
Сметана	0,01	0,01						
Вода	0,2	0,2						
Соль	0,003	0,003						
Масло сливочное	0,005	0,005						
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						
Макаронные изделия отварные			180	6	6	27	261	227
Лапша, вермишель, рожки	0,0612	0,0612						
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						
Итого за Обед				26	27	97	860	
Полдник								
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
Итого за Полдник				3	1	30	140	
Итого за день				38	35	195	1366	

(лист 4)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									

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							
Итого за Завтрак					11	9	62	372	
Обед									
Салат витаминный			100	1	10	11	138	25,02	
Капустасвежая	0,04	0,05							
Яблоки	0,02	0,028							
Морковь	0,0125	0,0157							
Сахарный песок	0,0025	0,025							
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						
Итого за Обед				13	33	79	763	
Полдник								
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						
Итого за Полдник				7	7	25	211	
Итого за день				31	49	166	1346	

(лист 5)

Рацион: Приходящие с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
	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						
Итого за Завтрак					13	9	72	410	
Обед									
	Салат из свеклы с соленым огурцом			100	2	9	7	129	26
	Свекла	0,074	0,01						
	Огурцы консервированные	0,02	0,04						
	Масло растительное	0,01	0,01						

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						
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						
Итого за Обед				25	29	105	882	
Полдник								
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
Итого за Полдник				3	1	30	140	
Итого за день				41	39	207	1432	

(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							

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						
Итого за Завтрак				9	8	61	348	
Обед								
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						
Итого за Обед				34	27	79	735	
Полдник								
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						

Итого за Полдник	8	6	25	204	
Итого за день	51	41	165	1287	

(лист 8)

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						
Итого за Завтрак					10	7	65	366	
Обед									
	Салат из белокочанной капусты с яблоками			100	1	10	7	123	6
	Капуста свежая	0,051	0,064						
	Яблоки	0,04	0,057						
	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						
Итого за Обед				26	24	93	785	
Полдник								
Фрукт			1			11	46	20
Яблоки	0,15	0,15						
Печенье			1	3	1	19	94	
Печенье	0,025	0,025						
Итого за Полдник				3	1	30	140	
Итого за день				39	32	188	1291	

(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		
Завтрак	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						
Итого за Завтрак					12	8	69	396	
Обед	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 солеными огурцами			100	2	9	7	129	26	
Свекла	0,074	0,1							
Огурцы консервированные	0,02	0,04							
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							
Итого за Обед				25	28	92	882		
Полдник									
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							
Итого за Полдник				7	7	25	211		
Итого за день				44	43	186	1489		

(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							
Итого за Завтрак				25	20	74	592		
Обед									
Салат из моркови и яблок			100	1	10	8	128	25,01	
Морковь	0,061	0,076							
Яблоки	0,03	0,043							
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							
Итого за Обед				8	16	74	481		
Полдник									
Фрукт			1			11	46	20	
Яблоки	0,15	0,15							
Печенье			1	3	1	19	94		
Печенье	0,025	0,025							
Итого за Полдник				3	1	30	140		
Итого за день				36	37	178	1213		
Итого за период				713	720	1885	17716		
Среднее значение за период				71,3	72,0	188,5	1771,6		

Составил _____ Синдяева С. Н.

Утвердил _____

