

**Примерное десятидневное меню
МОУ «СОШ № 134»
ИП Коловарская Е.И.**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Меню разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008 г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера. Уральский региональный центр питания

Де нь	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	ЗАВТРАК								
	Печень говяжья по-строгановски рецептура № 192, № 263		Печень говяжья Масло сливочное Соус сметанный: Мука пшеничная Масло сливочное Сметана	124,0 9,0 40,0 1,0 1,0 20,0	103,0 9,0 40,0 1,0 1,0 20,0				
		110				23,32	28,95	4,7	370,15
	Каша гречневая вязкая на молоке Рецептура № 104		греча молоко Сахар Масло сливочное	35,11 128,3 4,38 4,38	35,11 128,3 4,38 4,38				
		180				6,96	7,2	30,84	216,15
	Чай с молоком рецептура № 298, 301		Чай – заварка: Чай высшего и 1 сорта Сахар Молоко	40,0 0,1 13,0 80,0	40,0 0,1 13,0 80,0				
		200				2,79	2,55	13,27	87,25

	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,35	139,8
	Свежие фрукты (виноград)	100	Виноград	100	100	0,6	0,6	15,4	72
			Всего:			38,23	39,66	95,56	885,35
	Салат из моркови Рецептура № 9		Морковь Масло растительное Сахар	110 10 3	88 10 3				
		100				1,14	10,08	10,38	136,80
	Щи из свежей капусты с картофелем рецептура № 63		Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Сметана	68,75 40,0 13,5 12,5 5,0 10,0	50 30,0 10,3 10,0 5,0 10,0				
		250				2,08	6,3	10,6	128,25
	Биточки рыбные Рецептура № 161		Треска или минтай потрош. Обезглавлен. или скумбрия неразделанная Хлеб пшеничный Молоко Яйца Масло сливочное Масло сливочное	118,64 122,6 134,6 17,3 13,3 1/8шт 1,8 6,66	74,6 74,6 74,6 17,3 13,3 5,3 1,8 6,66				
		100				13,2	8,9	8,5	174,5
	Макаронные изделия отварные Рецептура № 227		Макаронные изделия Масло сливочное	61,2 8,1	61,2 8,1				
		180				6,62	6,35	42,39	253,31

	Напиток из шиповника Рецептура № 289		Шиповник (целые плоды) Сахар	20 15	20 15				
		200				0,68	-	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,24	20,9	93,2
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6
			Всего:			28,64	32,15	133,7	918,53
ИТОГО ЗА 1-ЫЙ ДЕНЬ:						66,87	71,81	229,26	1803,88

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
II.									
	Салат из капусты с морковью Рецептура № 4		Капуста белокочанная морковь Сахар Масло растительное Лимонная кислота	105 13,0 5 15 0,1	84,0 10 5 15 0,1				
		100				0,84	5,06	5,32	70,02
	Каша «Дружба» Рецептура № 102		Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко сахар Масло сливочное	14,66 10,66 100 4,8 4,8	14,66 10,66 100 4,8 4,8				
		200				6,4	8,0	34,13	235,2
	Хлеб пшеничный или зерновой		Хлеб пшеничный или зерновой	40	40	3,04	0,24	20,9	93,2
	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20,0	20,0	0,94	0,14	9,96	42,8
	Свежие фрукты (бананы)	100	Бананы	100	100	1,5	0,5	21	96
	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	200	2	0,2	5,8	36
			Всего:			14,72	14,14	97,11	573,22
	Салат из свежих помидоров с перцем Рецептура № 21		Помидоры Лук зеленый Перец сладкий Масло растительное	70 14 27 10	60 11 20 10				
		100				1,06	10,10	3,72	110,14

Суп картофельный с бобовыми рецептура № 45		Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное	21,25 67,5 12,5 12,5 5,0	20,0 50,0 10,0 10 5,0				
	250				2,34	3,89	13,61	98,79
Кура отварная рецептура № 212		Кура I категории Морковь петрушка Масло сливочное	160,0 4,28 4,28 5,3	142,85 2,85 4,28 5,3				
	100				26,02	26,02	1,38	346,68
Каша пшеничная рассыпчатая Рецептура № 221		Крупа пшеничная Масло сливочное	70,2 9,0	70,2 9,0				
	180				11,12	6,39	44,24	278,13
Компот из смеси сухофруктов рецептура № 283		сухофрукты сахар	25,0 15,0	30,0* 15,0				
	200				0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,35	139,8
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6
		Всего:			47,54	47,04	142,11	1172,93
ИТОГО ЗА 2 – ОЙ ДЕНЬ:					62,26	61,18	239,21	1746,15

ень	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III.	ЗАВТРАК								
	Огурцы свежие		Огурцы свежие	108	100				
		100				0,8	0,1	3,3	14,0
	Омлет с сыром рецептура № 138		Яйца Молоко Сыр голландский Масло сливочное Масло сливочное	71,42 44,28 7,14 14,28	114,28 71,42 44,28 7,14 14,28				
		200				20,94	30,28	3,28	372,62
	Яблоки печеные Рецептура № 99		Яблоки свежие Сахар Рафинадная пудра	78 10 10	69 10 10				
		75				0,28	0,28	27,15	112,24
	Чай с вареньем рецептура № 300, 301		Чай-заварка: Чай высшего и 1 сорта варенье	50 0,25 15	50 0,25 15				
		200				0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,24	20,9	93,2
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6
			Всего:			27,06	31,18	86,59	726,3
ОБЕД									
	Салат из свеклы с яблоками Рецептура № 29		Свекла Яблоки свежие Сахар Масло растительное	86 36 3 5	67 25 3 5				
		100				1,11	5,16	12,29	89,01

	Рассольник «Ленинградский» рецептура № 42		Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Огурцы соленые Масло сливочное сметана	100 5,0 12,5 6,25 17,5 5,0 10,0	75,0 5,0 10,0 5,0 15,0 5,0 10,0				
		250				5,03	11,3	32,38	149,6
	Жаркое по- домашнему Рецептура № 181		Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) Картофель Лук репчатый Томат-пюре Масло сливочное	151 152 17,5 7 7	111 114 15 7 7				
		220				22,54	17,33	22,13	334,08
	Сок ананасовый	200		200	200	2	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,35	139,8
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6
	Свежие фрукты (груша свежая)	100	груша свежая	100,0	100	0,4	0,3	10,3	47
			Всего:			37,52	34,93	134,17	881,09
ИТОГО ЗА 3-ИЙ ДЕНЬ:						64,58	66,11	220,76	1607,39

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV.	ЗАВТРАК								
	Пудинг из творога с рисом Рецептура № 152, № 261		Творог яйца Масло сливочное Крупа рисовая Сметана Соус: Молоко Мука пшеничная Масло сливочное Сахар ванилин	114 1/4шт 5,00 22 5 50 37,5 2 2 5 0,025	113 10 5,0 22 5 50 37,5 2 2 5 0,025				
		200				21,96	5,38	28,83	251,68
	Булочка «Веснушка» Рецептура № 307		Мука пшеничная Мука пшеничная на подпыл Сахар Дрожжи прессованные Масло сливочное Яйца для смазки изюм	42 0,85 4,3 1,3 3,8 1/30шт 2,1	42 0,85 4,3 1,3 3,8 1,3 2,1				
		60				4,61	4,41	35,30	199,3
	Молоко кипяченое Рецептура № 288		Молоко	210	200				
		200				5,59	6,38	9,38	117,31
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,24	20,9	93,2
			Всего:			35,2	16,41	94,41	661,49

ОБЕД

	Салат из свежих огурцов Рецептура № 16		Огурцы свежие Масло растительное	114 10	91 10				
		100				0,72	10,08	3,0	103,6
	Борщ с капустой и картофелем рецептура № 37		Свекла Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый петрушка Масло растительное Сахар Лимонная кислота сметана	50,0 25,0 28,1 13,1 6,25 3,75 3,0 2,5 0,25 10,0	40,0 20,0 20,0 10,0 5,0 2,5 3,0 2,5 0,25 10,0				
		250				1,90	6,66	10,81	111,11
	Бифштекс рубленый паровой Рецептура № 177, №256		Говядина (котлетное мясо) Масло для смазки Соус: Молоко Мука пшеничная сахар	137,3 2 30 30 1,5 0,3	101 2 30 30 1,5 0,3				
		100				21,85	14,4	0,21	217,84
	Пюре картофельное с морковью Рецептура № 242		Картофель Морковь Молоко Масло сливочное	132,0 138,0 16,0 10,0	99,0 110,0 16,0 10,0				
		200				4,10	4,62	29,73	175,78
	Сок абрикосовый	200	Сок абрикосовый	200	200	2,00	0,2	5,8	36,0

	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,38	139,8
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6
			Всего:			37,01	36,6	100,85	869,73
ИТОГО ЗА 4-ЫЙ ДЕНЬ:						72,21	53,01	195,26	1531,22

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V.	ЗАВТРАК								
	Котлеты картофельные Рецептура № 81		Картофель Масло сливочное Масло растительное Мука пшеничная Сухари яйца	208 14 4 6 6 1/7шт	156 14 4 6 6 6				
		160				5,28	13,42	35,48	283,62
	Морковь в молочном соусе рецептура № 243		Морковь Соус: Молоко Мука пшеничная Масло сливочное	189,0 46,8 2,7 2,7	151,2 115,5 45,0 2,7 2,7				
		180				3,47	9,03	16,05	159,44
	Напиток из шиповника рецептура № 289		Шиповник (целые плоды) сахар	20 15,0	20 15,0				
		200				0,68	-	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	Хлеб пшеничный или зерновой	40	40,0	3,04	0,24	20,9	93,2
	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60,0	60,0	2,82	0,42	29,88	128,4
			Всего:			15,29	23,11	123,32	711,53
	ОБЕД								
	Салат из свеклы отварной Рецептура № 23		Свекла Масло растительное	121 5	95 5				
		100				1,43	5,09	9,5	75,35

Суп из овощей Рецептура № 44		Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Горошек зеленый консервир Масло сливочное Сметана	25 66,25 12,5 12 11,5 5 12,5	20 50 10 10 7,5 5 12,5					
	250					1,93	5,86	12,59	115,24
Котлета из птицы Рецептура № 209		Курица 1 катег. Потрашен Хлеб пшеничный Молоко Масло сливочное	193,3 17,3 24 6,66	69,33 9,0 17,3 24 6,66					
	100					14,69	16,6	10,02	248,12
Макаронные изделия отварные с овощами рецептура № 228		Макаронные изделия Масло сливочное Морковь Лук репчатый Петрушка корень Томат-пюре Масло сливочное для пассерования	52,2 3,6 24,84 18 7,02 9,0 5,4	52,2 3,6 19,8 15,12 5,22 9,0 5,4					
	180					6,46	7,07	41,07	253,87
Компот из апельсинов с яблоками Рецептура № 278		Апельсины Яблоки Сахар	59 42 20	40 30 20					
	200					0,48	0,25	26,81	110,96
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0		1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,04	0,24	20,9	93,2
Мандарин свежий	100	Мандарин свежий	100	100		0,8	0,2	7,5	38
		Всего:				30,71	35,59	148,31	1020,34
ИТОГО ЗА 5-ЫЙ ДЕНЬ:						46,0	58,7	271,63	1731,87

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI.	ЗАВТРАК								
	Салат из моркови с изюмом Рецептура № 13		Морковь Изюм Сахар Лимон	100 11 10 12	75 11 10 5,0				
		100				1,22	0,08	24,10	93,87
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая Рецептура № 109		Крупа «Геркулес» Молоко Сахар Масло сливочное	30 106,7 5 5	30 106,7 5 5				
		205				6,33	8,90	25,49	207,38
	Чай с лимоном Рецептура № 294,301		Чай-заварка: Чай высшего и 1 сорта Лимон Сахар	50 1,0 8 15,0	50 1,0 7 15,0				
		200				0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,38	139,8
	Банан свежий	100	Банан свежий	100	100	1,5	0,5	21	96
			Всего:			13,68	9,85	117,28	598,67
ОБЕД									
	Салат из свежих помидоров и огурцов Рецептура № 18		Помидоры свежие Огурцы свежие Лук зеленый или Лук репчатый Масло растительное	57 44 15 14 5	48 35 12 12 5				
		100				0,98	5,13	4,54	65,81

Щи из квашеной капусты с картофелем Рецептура № 61		Капуста квашеная Картофель Морковь Лук репчатый Петрушка (корень) Масло сливочное Или растительное сметана	71,5 50 12,5 12,5 3,75 5 5 12,5	50 37,5 10 10 2,5 5 5 12,5					
	250					1,36	6,28	9,26	99,2
Мясо отварное Рецептура № 190		Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) Морковь очищенная Лук репчатый	220 6 5	162 4 4					
	100					28,94	10,54	0,72	215,22
Каша пшеничная рассыпчатая Рецептура № 222		Крупа пшеничная Масло сливочное	70,2 9	70,2 9					
	180					7,88	7,7	46,96	289,38
Компот из кураги		Курага Сахар	20 15	37* 15					
	200					0,33	-	22,66	91,98
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,04	0,24	20,9	93,2
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0		1,88	0,28	19,92	85,6
		Всего:				44,41	30,17	124,96	940,39
ИТОГ ЗА 6- ОЙ ДЕНЬ:						58,09	40,02	242,24	1539,06

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VII. ЗАВТРАК									
	Запеканка из творога с повидлом рецептура № 141		Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Сухари панировочные Масло сливочное повидло	148,4 10,2 1/10шт. 10,2 5,47 5,47 5,47 42,1	148,4 10,2 4,7 10,2 5,47 5,47 5,47 42,1				
		200,0				30,75	12,74	30,63	360,24
	Какао с молоком рецептура № 269		Какао Молоко Сахар	3,00 100,0 20,0	3,00 100,0 20,0				
		200				3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,38	139,8
			Всего:			39,08	17,03	87,96	653,96
ОБЕД									
	Салат из квашеной капусты с луком Рецептура № 7		Капуста квашеная Лук репчатый Масло растительное	116 12 10	81 10 10				
		100				1,60	10,00	3,58	110,60
	Суп-пюре из крупы перловой или рисовой Рецептура № 58		Морковь Крупа рисовая или перловая Лук репчатый молоко Масло сливочное	6,25 25 20 6 50 5	5 25 20 5 50 5				

			Петрушка (корень)	3,25	2,5				
		250				3,33	5,48	21,29	147,20
	Филе рыбы отварное Рецептура № 163		Минтай или окунь морской или треска обезглавленный, потрошенный Морковь Лук репчатый Масло сливочное	153,33 161,33 156 4 3,06 6,66	113,33 113,33 113,33 2,66 2,66 6,66				
		100				13,12	5,12	0,45	106,77
	Картофель отварной в молоке Рецептура № 240		Картофель Масло растительное Молоко Мука пшеничная	214,2 5,4 54 9	160,2 5,4 54 9				
		180				3,76	8,44	32,65	218,95
	Сок овощной	200	Сок овощной	200	200	2	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,24	20,9	93,2
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6
			Всего:			28,73	29,76	104,59	798,32
ИТОГ ЗА 7-ОЙ ДЕНЬ:						67,81	46,79	192,55	1452,28

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VIII.	ЗАВТРАК								
	Сыр голландский (порциями) Рецептура № 366		Сыр голландский	33	30				
		30				6,96	8,85	-	109,2
	Каша рисовая молочная жидкая Рецептура № 114		Крупа рисовая Молоко Сахар Масло сливочное	30,8 106,7 5 5	30,8 106,7 5 5				
		205				5,12	6,62	32,61	210,13
	Кофейный напиток с молоком рецептура № 286		Кофейный напиток Молоко сахар	2,0 100,0 15,0	2,0 100,0 15,0				
		200				2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6
	Хлеб пшеничный Яблоко свежее	40 100	Хлеб пшеничный Яблоко свежее	40,0 100	40,0 100	3,04 0,4	0,24 0,4	20,9 9,8	93,2 47
			Всего:			20,19	19,58	102,94	663,82
ОБЕД									
	Салат из свежих помидоров Рецептура № 22		Помидоры свежие Масло растительное	108 10	91 10				
		100				1,0	10,16	4,6	113,92
	Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура № 53		Молоко Масло сливочное Сахар Макароны, лапша, вермишель	175 2,5 2,5 20	175 2,5 2,5 20				
		250				6,98	7,65	24,66	195,10

Кнели из кур с рисом рецептура № 208		Курица 1 катег. Потрошен Крупа рисовая Масло сливочное Молоко Масло сливочное	205,33 8,66 3,73 10 6,66	88 8,66 3,73 10 6,66					
	100					17,04	19,34	7,88	273,76
Картофельное пюре с морковью Рецептура № 242		Картофель Морковь Молоко Масло сливочное	118,8 124,2 14,4 9	89,1 99 13,5 9					
	180					3,69	4,15	26,51	158,20
Чай с вареньем Рецептура № 300,301		Чай-заварка: Чай высшего и 1 сорта варенье	50 0,5 15	50 0,5 15	2	0,2	5,8	36	
	200					0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,24	20,9	93,2	
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	
		Всего:				35,75	42,02	122,31	1004,42
ИТОГО ЗА 8-ОЙ ДЕНЬ:						55,94	61,6	225,25	1668,24

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IX.	ЗАВТРАК								
	Оладьи из творога Рецептура № 150		Творог Мука пшеничная Сахар Яйца Сода пищевая Молоко Масло растительное Варенье	51 18 4 1/5шт. 0,5 20 5 20	50 18 4 8 0,5 20 5 20				
		120				11,86	11,11	33,09	278,89
	Каша пшенная молочная жидкая Рецептура № 112		Крупа пшено Сахар Молоко Масло сливочное	40 5 108,8 5	40 5 100,8 5				
		205				6,04	7,27	34,29	227,16
	Чай с сахаром рецептура № 300, № 301		Чай-заварка: Чай высшего, 1 сорта Сахар	50,0 0,1 15	50,0 0,1 15				
		200				0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,24	20,9	93,2
	Свежие фрукты (киви)	100	Киви	100	100	0,8	0,4	8,1	47
			Всего:			21,86	19,02	108,42	694,89

ОБЕД

Свекольник рецептура № 43		Свекла Томат-пюре Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Сахар Сметана	80,0 3,25 57,5 12,5 13,4 5,0 1,6 10,0	64,0 3,25 43,1 10,0 11,1 5,0 1,6 10,0					
	250				1,93	6,34	10,05	104,16	
Рыба, запеченная с яйцом Рецептура № 170		Треска св/м, б/г, потр.или Минтай св./м, б/г, потр. Мука пшеничная Масло растительное Масса жареной рыбы Яйцо Мука пшеничная	161,4 140,0 6,3 6,3 1/4шт. 4,3	103,8 103,8 6,3 6,3 100,0 14,0 4,3					
	110				20,5	13,6	6,56	234,9	
Капуста, тушенная с морковью в молоке Рецептура № 236		Капуста свежая белокочанная Морковь Молоко Масло сливочное Сахар Мука пшеничная	147,6 79,2 36 5,4 1,8 3,6	117 63 36 5,4 1,8 3,6					
	180				4,35	5,13	15,87	126,88	
Какао с молоком Рецептура № 269		Какао - порошок сахар молоко	3 20,0 100	3 20,0 100					
	200				3,77	3,93	25,95	153,92	
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,35	139,8	
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	
		Всего:			36,99	29,64	109,7	841,26	
ИТОГО ЗА 9-ЫЙ ДЕНЬ:					58,85	48,66	218,12	1539,15	

День	Наименование блюда, № рецептуры	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Х.	ЗАВТРАК								
	Омлет натуральный рецептура № 132		Молоко Яйца Масло сливочное	76,92 3шт. 7,69	76,92 123,07 7,69				
		200				17,9	27,75	4,67	340,12
	Кисель клюквенный рецептура № 273		клюква Сахар Крахмал картофельный	20 20,0 6	20 20,0 6				
		200				0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60,0	60,0	4,56	0,36	31,35	139,8
	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20,0	20,0	0,94	0,14	9,96	42,8
	Апельсин свежий	100	Апельсин свежий	100	100	0,9	0,2	8,1	43
			Всего:			24,51	35,65	80,01	735,46
ОБЕД									
	Помидор свежий Рецептура № 246		Помидор свежий	106	100				
		100				1,1	0,2	4,6	23,0
	Суп –пюре из разных овощей рецептура № 59		Картофель Морковь капуста Лук репчатый Масло сливочное Мука пшеничная молоко	30 38,75 25 12 5 5 37,5	22,5 30 20 10,0 5 5 37,5				
		250				2,89	5,0	13,03	108,65

Гуляш из говядины рецептура № 180		Говядина (лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка) Масло сливочное Лук репчатый Томатное пюре Мука пшеничная Соус: Бульон мясной Мука пшеничная Масло сливочное Лимонная кислота	151 5,0 17 11 3,7 50 Бульон мясной 2,5 2,5 0,2	111 5,0 14 11 3,7 50 55 2,5 2,5 0,2					
	120					21,68	24,21	6,74	331,53
Картофель отварной рецептура № 239		Картофель или Картофель молодой Масло растительное или сливочное	237,6 230,4 8,1 8,1	178,2 183,6 8,1 8,1					
	180					3,76	8,44	32,65	218,95
Компот из яблок с лимоном		Яблоки свежие Лимон сахар	56 16 20	50 7 20					
	200					0,25	0,25	35,35	104,07
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,04	0,24	20,9	93,2
Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	40,0	40,0		1,88	0,28	19,92	85,6
		Всего:				34,05	38,62	133,19	944,3
ИТОГО ЗА 10-ЫЙ ДЕНЬ:						58,56	75,27	213,2	1679,76