

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья), возраст 11-18 лет

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	угле воды	калори йность
Завтрак									
1	Маринад свекольный	100	Свекла,	63,8	50	2,4	7,6	13	132
			Лук репка	24	20				
			масло растительное	6	6				
			томат паста	2,5	2,5				
			лимон. кислота	1,2	1,2				
			крахмал	1	1				
			сахар	2	2				
			вода	4	4				
2	Колбаса с маслом	70/10	Колбаса вареная	71,4	70	10,4	25,8	1,8	282,2
			масло сливочное	10	10				
3	Макаронны отварные	150	Макаронные изделия	51	51	5,1	9,15	34,2	244,5
			масло сливочное	5	5				
	Чай с молоком и сахаром	100/100/15	чай	0,5	0,5	1,6	1,6	17,5	87
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
	ИТОГО					19,5	44,15	66,5	745,7
1	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,4		25,6	108
Обед									
1	Салат морковный	100	морковь	91	72	1,85	7,1	6,7	9,77
			лук репка	24	20				
			масло растительное	8	8				
2	Суп картофельный с рисом, курицей	300/40	картофель	120	90	2,16	3,24	17,64	109,2
			рис	6	6				
			морковь	16	12				
			лук репка	14,4	12				
			масло растительное	5	5				
			курица	63	57				
3	Котлета из говядины с соусом	100/50	говядина	101	74	13,1	16,5	11,6	251
			хлеб пшеничный	18	18				
			молоко	24	24				
			сухари	10	10				
			масло растительное	6	6				
			СОУС						
			молоко	50	50				
			мука пшеничная	2,5	2,5				
			масло сливочное	2,5	2,5				
			сахар	0,5	0,5				
4	Картофельное пюре	200	картофель	228	171	4,27	7,47	29,47	208
			молоко	31,6	30				
			масло сливоч.	7	7				
5	Компот их сухофруктов витаминизированный	250	сухофрукты	31	31	0,4		29,6	116
			сахар	18	18				
			лимон. кислота	0,2	0,2				
	ИТОГО					21,78	34,31	95,01	693,97

Полдник

1	Бутерброд с сыром горячий	50	сыр	27	25	7,98	2,16	33,36	177
			масло сливочное	5	5				
			хлеб	30	30,				
	Чай с сахаром	200	Чай	0,5	0,5	0,2		15	58
			сахар	15	15				
ИТОГО						8,18	2,16	48,36	235,00

Ужин

1	Запеканка капустная с молочным соусом	150/50	капуста свежая	209	166,5	6,4	14	21,3	241,5
			масло сливочное	7	7				
			крупа манная	19	19				
			сухари	4,5	4,5				
			сметана	4,5	4,5				
			соус молочный		50				
			молоко	50	50				
			масло сливочное	2,5	2,5				
			сахар	0,5	0,5				
			мука	2,5	2,5				
	Каша "Янтарная"	250	пшено	50	50	7,25	11,5	39,75	300
			молоко	150	150				
			сахар	6	6				
			яблоки св	44	26				
			масло сливочное	7,5	7,5				
			сметана	7,5	7,5				
3	Молочно кислый продукт	200	молочно кислый продукт	207	200	5,6	6,4	8,2	117
4	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,6		17,2	80
ИТОГО						19,85	31,9	86,45	738,5
Хлеб на весь день									
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	7,92	1,44	41,1	217,2
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	14,72	5,76	95,57	503,4
ИТОГО						22,64	7,2	136,67	720,6
ВСЕГО						82,21	104,54	437,69	3063

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья), возраст 11-18 лет

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Набор сырья	вес брутто	вес нетто	Химический состав			калорий ность
						белки	жиры	углеводы	
Завтрак									
2	Каша манная молочная с морковью	250	крупа манка	38	38	9,2	9,2	49,4	305
			молоко	130	130				
			сахар	10	10				
			морковь	47	37,5				
			масло сливочное	10	10				
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	4	4	2,5	3,6	28,7	152
			сахар	10	10				
			молоко	50	50				
4	Сыр голландский	15	сыр	16,5	16,5	3,8	3,8	4,8	60
	ИТОГО					15,5	15,5	82,9	517
	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,4		25,6	108
Обед									
1	Салат из свеклы	100	свекла	83	65	1,3	7,4	8,5	106
			яблоки св.	43	30				
			масло растительное	5	5				
			лимонная кислота	0,1	0,1				
2	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной	300/40/5	капуста свежая	76	60	11,94	8,04	12,18	173,4
			картофель	48	36				
			морковь	19	15,6				
			лук репка	14,4	12				
			масло раст.	5	5				
			сметана	5	5				
			курица	63	57				
3	Печень по строгановски	80/50	печень гов.	142	117	20,4	20,4	5,85	292,5
			масло растительное	8	8				
			сметана	10	10				
			мука пшеничная	2,5	2,5				
			бульон	25	25				
			томат паста	3,5	3,5				
4	картофель отварной	200	картофель	267	200	4,03	6,5	32,7	212
			масло сливочное	7	7				
5	Компот из шиповника	250	Плоды шиповника	25	25	0,4		23,6	94
			сахар	12	12				
	ИТОГО					38,07	42,34	82,83	877,9
Полдник									
1	Печенье	50	печенье	50	50	3,3	4,2	36,15	195,45
2	Молочно кислый продукт	250	молочно кислый прод	259	250	7	8	10,3	146,3
	ИТОГО					10,3	12,2	46,45	341,75
Ужин									
1	Огурцы консервир.	60	Огурцы консервиров.	109,2	60	1,00		4,5	48
2	Рыба тушеная в томате с овощами	220	минтай	211	118	23,32	11,14	12,32	246,40
			морковь	45	36				
			лук репка	29	24				
			томат паста	8	8				
			масло растительное	8	8				
			лимонная кислота	0,13	0,13				
			сахар	4	4				
3	Лапша отварная	150	Лапша	51	51	5,1	9,15	34,2	244,5
			масло сливочное	5	5				
3	Чай п/сладкий	200/10	Чай	0,5	0,5	0,2		15	58
			сахар	10	10				
4	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,8		22,9	106,7
	ИТОГО					30,42	20,29	88,92	703,6

Хлеб на весь день									
Ржаной	138	Ржаной	138	138	9,9	1,8	51,38	271,5	
Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	18,4	7,2	120,9	629,25	
ИТОГО					28,3	9	172,28	900,75	

Всего	за день				123,99	99,33	498,98	3449	
-------	---------	--	--	--	--------	-------	--------	------	--

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Набор сырья	Вес		Химический состав			
				брутто	нетто	белки	жиры	угле воды	калори йность
Завтрак									
1	Яйцо варёное	1	яйцо	1	40	5,1	4,6	0,3	63
	каша рисовая молочная с маслом	250/10	рис	38	38	2,75	10,25	26,3	215
			молоко	150	150				
			сахар	7	7				
			масло сливочное	10	10				
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	4	4	2,5	3,6	28,7	152
			молоко	50	50				
			сахар	10	10				
	Масло сливочное	15	масло сливочное	15	15	0,015	12,45	0,09	115,5
	ИТОГО					10,37	30,90	55,39	545,50
	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,90		25,80	120,00
Обед									
1	Салат " Чуйский"	100	морковь	104,00	83,00	1,3	3,1	9,1	70
			лук репка	12,5	10,00				
			чеснок	2,60	2,00				
			масло растительная	5	5				
2	Свекольник с курицей сметаной	300/40/5	курица	63	57	12,24	3,24	9,84	116,4
			свекла	96	77				
			картофель	68	51				
			морковь	15	12				
			лук репка	15	12				
			масло раст.	5	5				
			томат-паста	2,4	2,4				
			сахар	2	2				
			сметана	5	5				
3	Гуляш из говядины	80/50	говядина	172,8	127	20,85	9,75	6	198
			масло растительное	6	6				
			лук репка	24	20				
			томат-паста	3	3				
			мука пшеничная	3	3				
4	Картофельное пюре	200	картофель	228	171	4,27	7,47	29,47	208
			молоко	31,6	30				
			масло сливочное	7	7				
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	250	смесь сухофруктов	31	31	0,4		29,6	116
			сахар	18	18				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
	ИТОГО					39,06	23,56	84,01	708,40

Полдник

1	Пирог печеный с повидлом	75	мука пшеничная	41,4	41,4	4,9	5,17	46	247
			яйцо	1/10	4,5				
			дрожжи	1,4	1,4				
			сахар	3	3				
			повидло	38	37,5				
			яйцо для смазки	1/25	1,9				
			Соль	0,8	0,8				
			вода	11	11				
			мука пшеничная	1,3	1,3				
			масло растительное	1,3	1,3				
			масло сливочное	4,5	4,5				
2	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,4		25,6	108
	ИТОГО					6,30	5,17	71,60	355,00

Ужин

1	Котлета из птицы с овощами	80	цыплята бройлерн	114	58,7	39,00	19,40	20,70	272,00
			лук репка	5,8	4,8				
			морковь	13	9,6				
			молоко	11	11				
			яйцо	1/6	6,4				
			сухари панировочные	8	8				
			масло растительное	5	5				
2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/50	творог	235	232,5	38,00	27,80	75,25	702,00
			манка	16	16				
			молоко	60	60				
			яйцо	1/5,3	7,5				
			сахар	16	16				
			сметана	8	8				
			сухари панировоч	8	8				
			масло сливочное	8	8				
			молоко сгущенное	50	50				
	ИТОГО					77,00	47,20	95,95	974,00
1	Молочно кислый продукт	250	молочно кислый прод	259	250	7	8	10,3	146,3
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	9,9	1,8	51,38	271,5
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	14,72	5,76	95,57	503,4
	ИТОГО					31,62	15,56	157,25	921,20
	Всего за день					165,25	122,39	490,00	3624,10

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ									
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак									
1	Омлет натуральный с маслом	52/3	яйцо	1шт	40	5,00	8,30	0,95	99,50
			молоко	15	15				
			масло сливочное	2,5	2,5				
			масло сливочное	3	3				
2	Каша молочная жидкая "геркулес" с маслом	250/10	Геркулес	38	38	7,00	13,00	33,00	287,50
			молоко	150	150				
			сахар	7	7				
			масло сливочное	10	10				
3	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	чай	0,5	0,5	0,30		15,20	60,00
			сахар	15	15				
			лимон	8	7				
4	Сыр голландский	15	сыр голландский	16,5	15	3,80	3,80	4,80	60,00
	ИТОГО					16,10	25,10	53,95	507,00
1	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,00		21,20	88,00
Обед									
1	Огурцы консервированные	50	Огурцы консервированные	91,00	50	0,90		4,20	46
2	Суп картофельный с рыбными консервами	300	консервы рыбные	31,2	30	2,40	5,88	17,16	132,00
			картофель	180	135				
			морковь	15	12				
			лук репка	15	12				
			масло сливочное	6	6				
3	Запеканка картофельная с мясом	280/10	говядина	173	127	22,40	25,30	49,20	524,80
			масло сливочное	6	6				
			картофель	322	242				
			лук репка	22	18,5				
			масло сливочное	10	10				
			сухари	5	5				
4	Кисель из концентрата	200	концентрат киселя	24	24			30,60	118,00
			сахар	10	10				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
	ИТОГО					25,70	31,18	101,16	820,80
Полдник									
1	Гренки из пшеничного хлеба	60	хлеб пшеничный	85,5	72,3	7,20	1,20	46,20	240,00
			масло сливочное	12	12				
2	Молоко	250	Молоко	262	250	7,40	8,50	12,40	159,80
	ИТОГО					14,60	9,70	58,60	399,80

Ужин

1	Икра свекольная	100	свекла	96	75	2,40	7,60	13,00	132,00
			лук репка	21	18				
			томат паста	11	11				
			масло растительное	8	8				
			лимонная кислота	0,45	0,45				
			сахар	1,2	1,2				
2	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	200	минтай	211	148	15,4	13,5	5,6	205,3
			лук репка	17	14				
			морковь	32	24				
			масло сливочное	6	6				
			соус		50				
			мука	1,25	1,25				
			масло сливочное	1,25	1,25				
			сметана	25	25				
			вода	27,5	27,5				
3	Картофельное пюре	200	картофель	228	171	4,30	7,50	29,47	208,00
			молоко	31,6	30				
			масло сливоч.	7	7				
4	Какао с молоком	200	какао порошок	4	4	4,90	5,00	32,50	190,00
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
5	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,60		17,20	76,00
	ИТОГО					27,60	33,60	97,77	811,30
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	9,90	1,80	51,38	271,50
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	14,72	5,76	95,57	503,40
	ИТОГО					24,62	7,56	146,95	774,90
	Всего за день					109,62	107,14	479,63	3401,80

ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	угле воды	калори йность
Завтрак									
1	Яйцо варёное	1	яйцо	1	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	250/10	крупа кукурузная	50	50	7,00	4,50	36,30	220,00
			молоко	150	150				
			сахар	8	8				
			масло сливочное	10	10				
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	4	4	1,40	1,60	22,31	105,00
			сахар	10	10				
			молоко	50	50				
4	Сыр порция	15	сыр	16,5	15	3,80	3,80	4,80	60,00
ИТОГО						17,30	14,50	63,71	448,00
1	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,00		21,20	88,00
Обед									
1	Свежий огурец	100	огурец свежий	102	100	0,80	0,10	3,40	14,00
2	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	300	горох	24	24	7,44	6,72	26,76	200,40
			морковь	19,2	14,4				
			картофель	80	60				
			лук репка	14,4	12				
			масло растительное	3,5	3,5				
3	Цыпленок бройлерный отварной	120	цыпленок	189	171	18,80	10,70	0,48	172,80
			морковь	5	4				
			лук репка	6	5,3				
4	Капуста свежая тушеная	200	капуста свежая	287	229	4,74	6,04	20,12	154,00
			масло растительное	7	7				
			томат паста	4,8	4,8				
			морковь	6	5				
			лук репка	9,6	8				
			мука пшен	3	3				
			сахар	2	2				
			лим. кислота	0,13	0,13				
5	Компот из шиповника	250	шиповник	25	25	0,40		23,60	94,00
			сахар	12	12				
ИТОГО						32,18	23,56	74,36	635,20
Полдник									
1	Вафли	40	Вафли	40	40	1,28	1,12	32,00	140,00
2	Чай п/сладкий	200	чай	0,4	0,4	0,20		15,00	58,00
			сахар	5	5				
3	Фрукты свежие	230	Фрукты	230	230	0,60		17,20	80,00
ИТОГО						2,08	1,12	64,20	278,00

1	Печень жареная с маслом	75/5	печень гов	129	106,5	18,15	16,80	3,15	240,00
			масло сливочное	5	5				
			масло растительное	9	9				
			мука	4,5	4,5				
2	Свекла тушеная	150	свекла	178,2	142,5	2,70	5,70	16,35	127,50
			масло сливочное	3,5	3,5				
			лимонная кислота	0,1	0,1				
			сахар	2	2				
			соус белый основ.		36				
			масло сливочное	1,8	1,8				
			мука	1,8	1,8				
			лук репка	1,3	1,08				
3	Пудинг творожный с молочным соусом	250/75	творог	190	187,5	30,75	23,75	49,50	535,00
			манка	19	19				
			сахар	15	15				
			яйцо	1/3,2	12,5				
			изюм	25,5	25				
			масло сливочное	6	6				
			сухари	6	6				
			сметана	6	6				
			СОУС		75				
			молоко	37,5	37,5				
			масло сливочное	3,5	3,5				
			мука	3,5	3,5				
			сахар	6	6				
4	Чай с молоком с сахаром	100/100/10	чай	0,4	0,4	1,60	1,60	17,30	87,00
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
ИТОГО						53,20	47,85	86,30	989,50
Хлеб на весь день									
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	7,92	1,44	41,1	217,2
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	14,72	5,76	95,57	503,4
ИТОГО						22,64	7,2	136,67	720,6
Всего за день						128,40	94,23	446,44	3159,30

ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
№ п./п.	Наименование блюда	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак									
1	Биточки рыбные домашнему	120	минтай	135	89	14,2	6,4	11,8	162
			рис	6	6				
			лук репка	14,4	12				
			яйцо	1/18	4,8				
			сухари паниров	12	12				
			молоко	12	12				
			масло растительное	6	6				
			соль						
1	Макаронные отварные с тертым сыром	300	макаронные изделия	89	89	21,60	24,60	85,00	668,00
			сыр	28,3	25				
			масло сливочное	15	15				
2	Какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	4,90	5,00	32,50	190,00
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
3	Масло сливочное	15	масло сливочное	15	15	0,02	12,45	0,09	115,50
	ИТОГО					26,52	42,05	117,59	973,50
1	Фрукты свежие	230	фрукты свежие	230	230	0,60		17,20	80,00
Обед									
1	Сельдь с луком, маслом растительным	75	Сельдь соленая	104	50	4,67	7,32	2,76	105,88
			лук репка	24	20				
			масло растительное	5	5				
2	Борщ со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	300/40/5	курица	63	57	7,44	8,76	15,80	159,60
			свекла	60	48				
			капуста свежая	30	24				
			картофель	32	24				
			морковь	19	15,6				
			лук репка	14,4	12				
			масло раст.	5	5				
			томат-паста	3,8	3,8				
			лимонная кислота	0,14	0,14				
			сахар	3,6	3,6				
			сметана	5	5				
3	Жаркое по домашнему	75/250	говядина	162	118	28,93	15,90	35,10	406,00
			картофель	267	200				
			лук репка	24	20				
			масло растительное	7	7				
			томат-паста	4,8	4,8				
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	250	сухофрукты	31	31			9,98	104,00
			сахар	18	18				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
	ИТОГО					41,04	31,98	63,64	775,48

Полдник									
1	Пряник	40	пряник	40	40	2,84	2,56	28,00	144,80
2	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,00		21,20	88,00
	ИТОГО					3,84	2,56	49,20	232,80
Ужин									
1	Каша ячневая	250/10	крупя ячневая	55.5	55.5	7,75	4,50	34,00	215,00
	молочная вязкая		молоко	150	150				
			сахар	6	6				
			масло сливоч.	10	10				
2	Шанежка с яблоками	90	мука пшеничная	32.4	32.4	3,9	4,2	31,48	178,4
			яйцо	1/11	3.6				
			дрожжи	1.1	1.1				
			сахар	1.3	1.3				
			молоко	12.3	12.3				
			масло сливочное	1.6	1.6				
			масса теста		48				
			яблоки свежие	67	58.7				
			сахар	18	18				
			масса фарша		59.4				
			яйцо для смазки	1/40	1.8				
			масло растительное	0.27	0.27				
			сметана	1.9	1.9				
3	Чай с сахаром	200/15	чай	0.5	0,5	0,20		15,00	58,00
			сахар	15	15				
	ИТОГО					11,85	8,70	80,48	451,40
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	7,92	1,44	41,10	217,20
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	8,09	3,10	52,50	276,80
	ИТОГО					16,01	4,54	93,60	494,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						99,86	89,83	421,71	3007,18

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ									
№ п./п.	Наименование блюда	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак									
1	Колбаса отварная	70	Колбаса отварная	74,4	70	8,7	21,6	1,5	235,2
2	Омлет натуральный с маслом	105/5	яйцо	2шт	80	10	16,7	1,9	199
			молоко	30	30				
			масло сливочное	5	5				
			масло сливочное	5	5				
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	4	4	2,5	3,6	28,7	152
			молоко	50	50				
			сахар	10	10				
4	Сыр порция	15	сыр	16,5	15	3,8	3,8	4,8	60
	ИТОГО					16,3	24,1	33,5	411
	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1		21,2	88
Обед									
1	Салат" из свеклы с консервированным огурцом"	100	свекла	99	70	1,4	8,4	8,4	108,3
			лук репка	3,3	2,8				
			огур. консер	36,3	20				
			масло растительное	8	8				
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	картофель	159	120	10,5	7,53	18,15	186
			морковь	15,6	12				
			лук репка	14,4	12				
			томат паста	1,4	1,4				
			говядина	46,4	34,2				
			лук репка	3,6	3				
			масло сливочное	3,6	3,6				
			яйцо	1/17	2,4				
3	Говядина тушеная с капустой	325	говядина	162	118	26,26	13,13	27,82	332,8
			капуста свежая	430	344				
			лук репка	14,4	12				
			масло растительное	10	10				
			морковь	7,5	6				
			Мука пшеничная	3,6	3,6				
			лимонная кислота	0,27	0,27				
			томат-паста	7	7				
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	250	смесь сухофруктов	31	31	0,4		29,6	116
			сахар	18	18				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
	ИТОГО					38,56	29,06	83,97	743,1
Полдник									
1	Пирог печеный с капустой	60	мука пшеничная	27,5	27,5	4,9	5,17	46	247
			яйцо	1/10	3				
			масло сливочное	3	3				
			дрожжи	1	1				
			сахар	2	2				
			вода	24	24				
			Мука пшеничная	0,9	0,9				
			Соль	0,3	0,3				
			фарш						
			капуста свежая	32,5	30				
			масло сливочное	2	2				
			яйцо	1/16	2,5				
			масло растительное	0,3	0,3				
			яйцо для смазки	1/30	1,3				
2	Молоко	250	молоко	262	250	7,4	8,5	12,4	157,8
	ИТОГО					12,3	13,67	58,4	404,8

Ужин									
1	Каша молочная "Боярская"	200	крупa пшено	36	36	4,4	1,46	38,4	176,6
			молоко	156	156				
			сахар	6	6				
			изюм	3,5	3,5				
			яйцо	1/2,8	14				
			масло сливочное	10	10				
2	Сырники с морковью, и молочным соусом	200/50	творог	142	140	18	19,1	27,5	363
			яйцо	1/5	8				
			сахар	10	10				
			манка	6	6				
			масло сливочное	4	4				
			морковь	56	46				
			масло растительное	5	5				
			мука пшеничная	26	26				
			соус						
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2,5	2,5				
			мука пшеничная	2,5	2,5				
			Сахар	4	4				
3	Какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	4,9	5	32,5	190
			сахар	10	10				
			молоко	100	100				
	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,6		17,2	80
ИТОГО						27,9	25,56	115,6	809,6
Хлеб на весь день									
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	7,92	1,44	41,1	217,2
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	14,72	5,76	95,57	503,4
ИТОГО						22,64	7,2	136,67	720,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						118,7	99,59	449,34	3177,1

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак									
1	Каша пшенная молочная	250/10	крупа пшено молоко сахар масло сливоч.	50 120 6 10	50 120 6 10	7,50	9,12	42,80	283,70
2	Кофейный напиток на молоке	200	кофейный напиток молоко сахар	4 50 10	4 50 10	2,50	3,60	28,70	152,00
3	Сыр порционный	15	сыр	16,5	15	3,80	3,80	4,85	60,00
ИТОГО						13,80	16,52	76,35	495,70
1	Фрукты свежие	230	фрукты свежие	230	230	0,6		17,2	80
Обед									
1	Помидоры свежие	100	помидоры свежие	102	100	1,1	0,2	3,8	23
2	Солянка домашняя со сметаной	300/5	говядина сосиски лук репка огурцы консервир картофель томат паста масло сливочное сметана	26 29 25 32,8 60 3,8 4,8 5	19 24 21,6 18 45 3,8 4,8 5	17,4	13,5	4,6	213,6
1	Голубцы с мясом рисом , соус сметанный	216/50	капуста свежая говядина рис лук репка масло растительное сметана мука пшеничная бульон	164 110 12 22 7 12,5 3,7	130 82 12 18 7 12,5 3,7 37,5	18,08	2,07	16,4	332,5
4	Сок фруктовый	230	сок фруктовый	230	230	1		21,2	88
ИТОГО						37,58	15,77	46	657,1
Полдник									
1	Гренки из пшеничного хлеба	80	хлеб пшеничный Яйцо молоко сахар масло сливочное	80 1,4 40 2,4 6	58 9,6 40 2,4 6	6,24	6,48	61,2	331,2
2	Молоко	250	молоко	262	250	7,4	8,5	12,4	152,8
ИТОГО						13,64	14,98	73,6	484

Ужин									
1	Маринад свекольный	100	свекла	63,8	50	2,4	7,6	13	130
			лук репка	24	20				
			масло растительное	5	5				
			томат паста	4	4				
			лимонная кислота	1,2	1,2				
			сахар	2	2				
			крахмал	1	1				
2	Рулет из рыбы	120	минтай	110	72,4	18,9	7,2	8,6	177,6
			хлеб пшеничный	28,8	28,8				
			молоко	29	29				
			лук репка	38	32,4				
			масло растительное	3,6	3,6				
			яйцо	1/2,5	16				
			сухари папировоч	2,4	2,4				
			масло раст.	2,4	2,4				
3	Рис с овощами	150	крупа рис	45	45	3,75	6,15	38,55	228
			морковь	12	9,0				
			лук репка	11,7	10				
			масло сливочное	10	10				
			томат паста	1,8	1,8				
			соль	1,2	1,2				
4	Чай с молоком	200	чай	0,5	0,5	1,60	1,6	17,3	87
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
ИТОГО						26,65	22,55	77,45	622,6
Хлеб на весь день									
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	7,92	1,44	41,1	217,2
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	8,83	3,45	57,3	301,8
	ИТОГО					16,75	4,89	98,4	519
Всего за весь день						109,02	136,7	689,3	5201,1

лет

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	Вес брутто	вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	углевод	калорийн.
Завтрак									
1	Яйцо варёное	1	яйцо	1	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2	Суп молочный с макаронными изделиями	300	молоко	150	150	8,47	8,86	31,58	241,50
			вода	62	62				
			макаронные и:	24	24				
			сахар	5	5				
			масло сливочн	5	5				
3	Какао с молоком	200	Какао порош	4	4	4,90	5,00	32,50	190,00
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
4	Масло сливочное	20	масло сливочн	20	20	0,02	16,60	0,12	154,00
	ИТОГО					18,49	35,06	64,50	648,50
	Сок фруктовый	230	Сок фруктовы	230	230	1,00		21,20	88,00
Обед									
1	Икра кабачковая	100	Икра	105	100	2,00	9,00		96,00
2	Суп из овощей с курицей и сметаной	300/40/5	капуста свежая	30	24	2,64	5,28	14,88	118,80
			картофель	80	60				
			морковь	15,6	12				
			лук репка	14,4	12				
			зеленый горо	14,4	9,6				
			масло растите	5	5				
			курица	63	57				
			сметана	5	5				
3	Оладьи из печени с маслом	100/10	печень говяжь	120	100	18,80	17,10	6,90	259,00
			хлеб пшеничн	16	16				
			масло сливоч	4	4				
			масло растите	12	12				
			масло сливочн	10	10				
4	Картофельное пюре	150	картофель	171	128	3,15	8,25	21,75	189,00
			молоко	23,7	22,5				
			масло сливочн	5	5				
5	Кисель из концентрата	200	Кисель из концентратов	24	24			30,60	118,00
			лимонная кисл	0,2	0,2				
			сахар	10	1				
	ИТОГО					26,59	39,63	74,13	780,80
Полдник									
1	Пирог печеный с творогом	90	Мука пшеничн	41.2	41.2	7,50	2,62	41,80	219,07

			Сахар	3	3				
			масло сливочн	4.5	4.5				
			яйцо	1/10	4.5				
			соль	0,45	0,45				
			дрожжи	1.5	1.5				
			творог	37.2	37.2				
			яйцо	1/23.5	1.7				
			сахар	2	2				
			Мука пшеничн	5	5				
			масло растите	0,2	0,2				
			яйцо для смаз	1,8	1,8				
2	Чай п/сладкий	200	Чай	0,5	0,5	0,20		15,00	58,00
			Сахар	10	10				
3	Фрукты свежие	230	Фрукты свежи	230	230	0,60		17,20	80,00
ИТОГО						8,30	2,62	74,00	357,07
Ужин									
1	Сосиски отварные с маслом	60/5	сосиски	61,2	60	7,38	20,46	1,14	219,00
			масло сливочн	5	5				
2	Капуста жаренная	150	капуста свежа	250	200	3,60	5,10	9,40	99,00
			масло сливоч	6	6				
3	Запеканка манная со сгущенным молоком	200/40	манка	46	46	10,80	18,48	62,64	463,20
			молоко	100	100				
			сахар	5	5				
			яйцо	1/4	10				
			изюм	10.5	10				
			масло сливочн	4	4				
			сухари	4	4				
			сметана	4	4				
			соль	2	2				
			молоко сгущен	40	40				
1	Молочно кислый продукт	250	молочно кислый продкт.	259	250	7,00	8,00	10,30	146,30
ИТОГО						28,78	52,04	83,48	927,50
1	Хлеб на весь день								
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	7,92	1,44	41,10	217,20
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	14,72	5,76	95,57	503,40
ИТОГО						22,64	7,20	136,67	720,60
Всего за день						105,80	136,55	379,98	3522,47

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья). возраст 11-18 лет

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	выход	Набор	Вес	вес	Химический состав				
			сырья	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	калорийн.	
Завтрак										
1	Омлет с маслом	115/5	Яйцо	2шт	80	12	20,04	2,28	238,8	
			молоко		30					
			масло сливочное		5					
			масло сливочное		5					
2	Каша молочная "дружба" с маслом	250/10	пшено		22,5	22,5	7,33	15,05	41,45	330
			рис		17,5	17,5				
			молоко		120	120				
			сахар		8	8				
			соль		1,1	1				
			масло сливочное		10	10				
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток		4	4	2,5	3,6	28,7	152
			молоко		50	50				
			сахар		10	10				
4	Масло сливочное	15	масло сливочное		15	15				
ИТОГО						21,83	38,69	72,43	720,8	
1	сок фруктовый	230	сок фруктовый		230	230	1		21,2	88

Обед

1	Салат из свеклы с чесноком	100	Свекла		115	90	1,4	10,1	9,2	133
			чеснок		0,6	0,5				
			масло растительное		10	10				
2	Суп крестьянский с крупой , курицей сметаной	300/40/10	капуста свежая		46	36	3,36	3,6	24,6	145,2
			картофель		39,6	30				
			перловка		12	12				
			морковь		16	12				
			лук репка		14,4	12				
			масло растительное		5	5				
			курица		63	57				
			сметана		5	5				
3	АЗУ	325	говядина		162	118	28,93	15,6	31,53	393,25
			масло растительное		8	8				
			томат паста		6	6				
			лук репка		30	25				
			мука пшеничная		5	5				
			огурцы консервир		54,6	30				
			картофель		193	145				
			чеснок		1	0,8				
4	Компот из шиповника	250	плоды шиповника		25	25	0,4		23,6	94
			сахар		18	18				
ИТОГО						34,09	29,3	88,93	765,45	

Полдник

1	Шанежка наливная	50	мука пшеничная	30	30	4,7	1,1	28,5	148
			сахар	2	2				
			масло сливочное	2	2				
			яйцо	1/40	1				
			соль	0,35	0,35				
			дрожжи	1	1				
			вода	12,5	12,5				
			масса теста		48				
			сметана	10	10				
			мука пшеничная	1,5	1,5				
			сахар	0,5	0,5				
			масса фарша		12				
			яйцо для смазки	1/40	1				
			масло растительное	0,2	0,2				
2	молочно-кислая продукция	250	молочно-кислая продукция	259	250	7,00	8	10,3	146,3
ИТОГО						11,7	9,1	38,8	294,3

Ужин

1	Маринад морковный	100	морковь	100	80	2,2	7,6	11,4	128
			лук репка	17,9	15				
			масло растительное	8	8				
			лимон. кислота	1,5	1,5				
			сахар	2	2				
			крахмал	2	2				
3	Котлета рыбная любительская	2/60	минтай	122	80,4	17,7	3,6	12	151,2
			морковь	30	24				
			хлеб пшеничный	9,6	9,6				
			лук репка	13,2	10,8				
			яйцо	1/3	12				
			молоко	13	13				
4	Рагу овощное	200	картофель	120	90	7	22,2	35	374
			морковь	40	32				
			капуста свеж	40	32				
			зел. горошек консер	15	10				
			лук репка	19	16				
			масло сливочное	4	4				
5	Чай с сахаром п/сладкий	200	чай	0,5	0,5	0,2		15	58
			сахар	10	10				
5	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,6		17,2	80
ИТОГО						27,7	33,4	90,6	791,2
Хлеб на весь день									
	Ржаной	138	Ржаной	138	138	7,92	1,44	41,1	217,2
	Пшеничный	230	Пшеничный	230	230	14,72	5,76	95,57	503,4
ИТОГО						22,64	7,2	136,67	720,6
Всего за весь день						=N25+198	117,69	448,63	3380,35