

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 раститель.	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 отварная с маслом	50/5	Колбаса вареная	51	50	6,2	15,4	1,05	168
			масло сливочное	5	5				
3	Макароны отварные	150	Макаронные. изде	51	51	5,1	9,15	34,2	244,5
			масло сливочное	5,25	5,25				
4	Чай с сахаром	200/15	чай	0,5	0,5	0,2		15	58
			сахар	15	15				
	ИТОГО					13,9	32,15	63,25	602,5
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 растительн	8	8				
2	Суп картофельный с рисом, курицей	250/20	картофель	100	75	1,8	2,7	14,7	91
			рис	5	5				
			морковь	13,3	10				
			лук репка	12	10				
			масло растител.	3	3				
			курица	31	28				
3	Котлета из говядины с соусом	100/50	говядина	101	75	10,48	13,2	9,28	200,8
			хлеб пшеничный	18	18				
			молоко	23	23				
			сухари	10	10				
			масло растител.	7	7				
			СОУС						
			молоко	50	50				
			мука пшеничная	2,5	2,5				
			масло сливочное	2,5	2,5				
			сахар	0,5	0,5				
4	Картофельное пюре	150	картофель	170	128	3,2	5,6	22,1	156
			молоко	24	22,5				
			масло сливоч.	5	5,				
5	Компот их сухофруктов витаминизированный	200	сухофрукты	25	25	0,4		29,6	116
			сахар	15	15				
			лимонная. кислот	0,2	0,2				
	ИТОГО					17,73	28,6	82,38	573,57
Полдник									

1	Бутерброд с сыром	60	сыр	27	25	7,98	2,16	33,36	177
	горячий		масло сливочное	5	5				
			хлеб пшеничный	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				
2	Каша "Янтарная"	200	пшено	40	40	5,8	9,2	31,8	240
			молоко	120	120				
			сахар	5	5				
			яблоки св	35	21				
			масло сливочное	6	6				
			сметана	6	6				
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	0,48		13,76	64
	ИТОГО					18,28	29,6	75,06	662,5
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	5,28	0,96	27,40	144,80
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	11,04	4,32	71,68	377,60
	ИТОГО					16,32	5,28	99,08	522,4
	Всего за день					75,81	97,79	393,73	2703,97

**Циклическое меню для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей,
возраст от 7-11 лет**

ВТОРОЙ ДЕНЬ									
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	вес брутто	вес нетто	Химический состав			калорий
						белки	жиры	углевод	ность
Завтрак									
1	Каша манная молочная с морковью	200	крупа манка	31	31	7,4	7,4	39,5	253,3
			молоко	120	120				
			сахар	6	6				
			морковь до 01.01	37,3	30				
			масло сливочное	6	6				
2	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	4	4	2,5	3,6	28,7	152
			сахар	15	15				
			молоко	50	50				
3	Сыр	15	сыр	16,5	16,5	3,8	3,8	4,8	60
	ИТОГО					13,7	14,8	73	465,3
4	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	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 мясом, сметаной	300/30/5	капуста свежая	76	60	12	8	12,2	173
			картофель	48	36				
			морковь	19,2	15,6				
			лук репка	14,4	12				
			масло растительное	4	4				
			сметана	5	5				
			говядина	54	40				
3	Печень по строгановски	75/50	печень гов.	133,5	111	20,4	20,4	5,9	243
			масло растительное	6	6				
			сметана	12,5	12,5				
			мука пшеничная	3,5	3,5				
			бульон	32,5	32,5				
			томат паста	3	3				
4	картофель отварной	230	картофель	310	230	4	10	31,7	242
			масло сливочное	6	6				
5	Компот из шиповника	200	Плоды шиповника	20	20	0,4		23,6	94
			сахар	20	20				
	ИТОГО					38,1	45,8	81,9	858
Полдник									
1	Печенье	40	печенье	40	40	3,1	3,2	30,7	165,6
2	Молочно кислый продукт	200	молочно кислый продукт	207	200	5,6	6,8	9,9	123
3	Фрукты свежие	260	Фрукты свежие	20	260	0,9		25,6	120
	ИТОГО					9,6	10	66,2	408,6

	Ужин								
1	Огурцы консервированны	60	Огурцы консервиров	109,2	60	1,00		4,5	48
2	Рыба тушеная в томате с овощами	175	минтай	178	124	18,60	8,90	9,80	196,00
			морковь	34	27				
			лук репка	22,5	18				
			томат паста	6	6				
			масло растительное	6	6				
			лимонная кислота	0,1	0,1				
			сахар	3	3				
3	Лапша отварная с маслом	200	Лапша	68	68	6,8	12,2	45,6	326
			масло сливочное	6	6				
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	1	1	0,2		15	58
			сахар	15	15				
	ИТОГО					26,60	21,1	74,9	628
	Хлеб на весь день								
1	Ржаной	150	Ржаной	150	150	9,9	1,8	51,38	271,5
2	Пшеничный	250	Пшеничный	250	250	19,6	6,66	133,4	682,5
	ИТОГО					29,5	8,46	184,8	954
	Всего за день								
						118,9	100,2	506,4	3421,9

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья), возраст 7-11 лет

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Итого за день										
№	Наименование	Выход	Набор	Вес	Вес	Химический состав				
п/п	блюд		сырья	брутто	нетто	белки	жиры	угле	калори	
								воды	йность	
Завтрак										
1	Яйцо варёное	1	яйцо	1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
2	Каша рисовая малочная	250/10	рис	38,5	38,5	6,40	8,30	40,80	262,50	
	с маслом		молоко	200	200					
			сахар	5	5					
			масло сливочное	10	10					
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	2	2	2,50	3,60	28,70	152,00	
			молоко	50	50					
			сахар	10	10					
	Масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,01	8,30	0,06	77,00	
	ИТОГО					14,00	16,50	69,80	477,50	
	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,60		17,20	76,00	
Обед										
1	Салат " Чуйский "	100	морковь	104	83	1,30	3,10	9,10	70,00	
			лук репка	12,5	10					
			чеснок	2,6	2					
			масло растительная	5	5					
2	Свекольник с курицей	250/20/5	курица	31	28	10,20	2,70	8,20	97,00	
	сметаной		свекла	80	64					
			картофель	56,5	42,5					
			морковь	12,5	10					
			лук репка	12,5	10					
			масло растительное	3	3					
			томат-паста	2	2					
			сахар	1,6	1,6					
			сметана	5	5					
3	Гуляш из говядины	75/50	говядина	160	118	13,90	6,50	4,00	132,00	
			масло растительное	6	6					
			лук репка	18	15					
			томат-паста	4,5	4,5					
			мука пшеничная	4,5	4,5					
4	Картофельное пюре	150	картофель	170	128	3,20	5,60	22,10	156,00	
			молоко	24	22,5					
			масло сливочное	5	5					
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	смесь сухофруктов	25	25	0,40		29,60	116,00	
			сахар	15	15					
			лимонная кислота	0,2	0,2					
	ИТОГО					29,00	17,90	73,00	571,00	
Полдник										
1	Пирог с повидлом	60	мука	27,5	27,5	3,92	4,14	36,8	197,6	
			дрожжи	1	1					
			соль	0,3	0,3					
			сахар	2	2					
			яйцо	1/13	3					
			вода	7,4	7,4					
			мука	0,9	0,9					
			масло сливочное	3	3					

			масло растительное для смазки	0,9	0,9				
			яйцо для смазки	1/30	1,3				
			повидло	25,25	25				
2	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,00		21,20	88,00
	ИТОГО					4,92	4,14	58,00	285,60

Ужин

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/*50	творог	188	186	38,00	27,80	75,25	702,00
			манка	13	13				
			молоко	48	48				
			яйцо	1/7	6				
			сахар	13	13				
			сметана	7	7				
			сухари	7	7				
			масло сливочное	7	7				
			молоко сгущенное	50	50				
2	Котлеты из птицы с овощами	80	цыплята бройлер	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	8	8				
			масло растительное	5,5					
2	Какао на цельном молоке	200	какао порошок	3	3	4,90	5,00	32,50	190,00
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
	ИТОГО					81,90	52,20	128,45	1164,00
1	Молочно кислый продукт	200	молочно кислый прод	207	200	5,60	6,40	8,20	117,00
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	5,28	0,96	27,40	144,80
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	11,04	4,32	71,68	377,60
	ИТОГО					21,92	11,68	107,28	639,40
	Всего за день					138,82	88,38	432,62	3017,9

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья), возраст 7-11 лет									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ									
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	угле воды	калори йность

Завтрак									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Омлет натуральный с маслом	52/3	яйцо	1шт	40	5	8,3	0,95	99,5
			молоко	15	15				
			масло сливочное	2,5	2,5				
			масло сливочное	3	3				
2	Каша молочная жидкая "геркулес" с маслом	200/10	Геркулес	30,7	30,7	5,6	10,4	26,4	230
			молоко	176	176				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	10	10				
3	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	чай	0,5	0,5	0,3		15,2	60
			сахар	15	15				
			лимон	8	7				
4	Сыр	10	сыр	11	10	2,5	2,5	3,2	40
	ИТОГО					14,70	22,5	47,35	449,5
1	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,00		21,2	88

Обед									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Огурцы консервир.	50	Огурцы консервирова	91,00	50	0,9		4,2	46
2	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	26	25	2	4,9	14,3	110
			картофель	149,6	112,5				
			морковь	12,5	10				
			лук репка	12,5	10				
			масло сливочное	5	5				
3	Запеканка картофельная с мясом ,маслом сливочным	275/10	говядина	162	118	22,44	25,3	49,28	524,7
			картофель	322	242				
			лук репка	22	18,5				
			масло сливочное	6	6				
			сухари	5	5				
			масло сливочное	10	10				
4	Кисель из концентрата	200	концентрат киселя	24	24	30,6 118			
			лимонная кислота	0,2	0,2				
			сахар	10	10				
	ИТОГО					25,34	30,2	98,38	798,7

Полдник									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Гренки из пшеничного хлеба		60	хлеб пшеничный	85,5	72,3	7,2	1,2	46,2	240
				масло сливочное	12	12				
2	Молоко		200	Молоко	210	200	5,9	6,8	9,9	123
	ИТОГО						13,10	8	56,1	363
Ужин										
1	Икра свекольная		100	свекла	96	75	2,4	7,6	13	132
				лук репка	21	18				
				томат паста	11	11				
				масло растительное	5	5				
				лимонная кислота	0,45	0,45				
				сахар	1,2	1,2				
2	Рыба тушеная в сметанном соусе		180	минтай	176	123	15,4	13,5	5,6	205,3
				морковь	32	24				
				масло сливочное	6	6				
				лук репка	17	14				
				соус сметанный						
				мука	1,25	1,25				
				масло сливочное	1,25	1,25				
				сметана	25	25				
				вода	27,5	27,5				
3	Картофельное пюре		150	картофель	170	128	3,2	5,6	22,1	156
				молоко	23,7	22,5				
				масло сливоч.	5	5,				
4	Какао с молоком		200	какао порошок	4	4	4,9	5	32,5	190
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
5	Фрукты свежие		230	Фрукты свежие	230	230	0,6		17,2	76
	ИТОГО						24,10	24,1	77,4	627,3
	Хлеб на весь день									
	Ржаной		92	Ржаной	92	92	5,28	0,96	27,36	144,8
	Пшеничный		173	Пшеничный	173	173	11,04	4,32	71,68	377,4
	ИТОГО						16,32	5,28	99,04	522,2
	Всего на день						94,56	90,08	399,47	2848,70

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья), возраст 7-11 лет

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	5,1	4,6	0,3	63
2	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	200/10	крупка кукурузная	40	40	5,6	3,6	29	176
			молоко	100	100				
			сахар	6	6				
			масло сливочное	10	10				
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	2	2	2,5	3,6	28,7	152
			сахар	10	10				
			молоко	50	50				
4	Сыр	10	сыр	11	10	2,5	2,5	3,2	40
ИТОГО						15,7	14,3	61,2	431
1	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1		21,2	88

Обед

1	Огурец свежий	100	Огурец свежий	102	100	0,8	0,1	3,4	1,4
2	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	горох	20	20	6,2	5,6	22,3	167
			морковь	16	12				
			картофель	67	50				
			лук репка	12	10				
			масло растительное	5	5				
3	Цыпленок бройлерный отварной	100	цыпленок	157,5	142,5	15,70	8,90	0,40	144,00
			морковь	4,2	3,2				
			лук репка	5	4,2				
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 пшеничная	3	3				
			сахар	2	2				
			лимонная кислота	0,13	0,13				
5	Компот из шиповника	200	шиповник	15	15	0,40		23,60	94,00
			сахар	10	10				
ИТОГО						27,84	20,64	69,82	560,40

Полдник

1	Вафли	30	Вафли	30	30	0,96	0,84	24,00	105,00
2	Чай п./сладкий	200	чай	0,5	0,5	0,20		15,00	58,00

			сахар	5	5				
3	Фрукты свежие	230	Фрукты	230	230	0,60		17,20	80,00
	ИТОГО					1,76	0,84	56,20	243,00
			Ужин						
1	Печень жареная с маслом	75	печень говяжья	127	105	18,50	16,80	31,50	240,00
			масло растительное	8	8				
			мука	5	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	200	чай	0,5	0,5	1,60	1,60	17,30	87,00
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
	ИТОГО					53,55	47,85	114,65	989,50
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	5,28	0,96	27,36	144,8
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	11,04	4,32	71,68	377,6
	ИТОГО					16,32	5,28	99,04	522,4
	Всего за день					116,17	88,91	422,11	2834,30

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	угле воды	калори йность
Завтрак									
1	Биточки рыбные по-домашнему	80	минтай	90	59	14,2	6,4	11,8	162
			рис	4	4				
			лук репка	9,6	8				
			яйцо	1/13	3,2				
			сухари паниров	8	8				
			молоко	8	8				
			масло растительное	4	4				
			соль						
2	Макароны отварные с тертым сыром	200	макаронные изделия	58,3	58,3	10,8	12,34	42,6	334
			сыр	22,7	20				
			масло сливочное	10	10				
3	Какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	4,9	5	32,5	190
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
4	Масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,01	8,3	0,06	77
	ИТОГО					15,71	25,64	75,16	601
1	Фрукты свежие	230	фрукты свежие	230	230	0,6		17,2	80
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 с капустой, картофелем, курицей, сметаной	250/20/5	курица	31	28	6,2	7,3	13,2	133
			свекла	50	40				
			капуста свежая	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	16	13				
			лук репка	12	10				
			масло растительное	3	3				
			томат-паста	3,2	3,2				
			лимонная кислота	0,12	0,12				
			сахар	3	3				
			сметана	5	5				
3	Жаркое по домашнему	325	говядина	160	118	28,9	15,9	35,1	406,25
			картофель	267	200				
			лук репка	24	20				
			масло сливочное	7	7				
			томат-паста	4,8	4,8				
4	Компот их сухофруктов витаминизированный	200	сухофрукты	25	25			9,98	104
			сахар	15	15				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
	ИТОГО					39,77	30,52	61,04	749,13

Полдник									
1	Пряник	30	пряник	30	30	2,13	1,92	21	108,6
2	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1		21,2	88
ИТОГО						3,13	1,92	42,2	196,6
Ужин									
1	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250/10	крупа ячневая	55,5	55,5	7,75	4,5	34	215
			молоко	123	123				
			сахар	6	6				
			масло сливоч.	10	10				
2	Шанежка с яблоками	50	мука пшеничная	18	18	3,9	4,2	31,48	178,4
			яйцо	1/20	2				
			дрожжи	0,6	0,6				
			сахар	0,74	0,74				
			молоко	6,85	6,85				
			масло сливочное	0,87	0,87				
			масса теста		26,5				
			яблоки свежие	37	32,6				
			сахар	10	10				
			масса фарша		33				
			яйцо для смазки	1/40	1				
			масло растительное	0,15	0,15				
			сметана	0,5	0,5				
3	Чай с сахаром	200	чай	0,5	0,5	0,2		15	58
			сахар	15	15				
ИТОГО						11,85	8,7	80,48	451,4
Хлеб на весь день									
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	6,6	1,2	34,2	181
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	4,41	1,72	28,6	151,04
ИТОГО						11,01	2,92	62,8	332,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ									
						82,07	69,7	338,88	2410,17

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюد	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	угле воды	калори йность
Завтрак									
1	Колбаса отварная	50	Колбаса отварная	51	50	6,2	15,4	1,05	168
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	2	2	2,5	3,6	28,7	152
			молоко	50	50				
			сахар	10	10				
4	Сыр	15	сыр	16,5	15	3,8	3,8	4,8	60
	ИТОГО					22,5	39,5	36,45	579
	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1		21,2	88
Обед									
1	Салат" из свеклы с консервированным огурцом"	100	свекла	90	70	1,4	8,4	8,4	108,3
			лук репка	3,3	2,8				
			огурцы консервированные	36,3	20				
			масло растительное	8	8				
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	картофель	133	100	8,3	6,2	20,9	176
			морковь	13	10				
			лук репка	12	10				
			томат паста	1,2	1,2				
			говядина	46,4	34,2				
			лук репка	3,6	3				
			масло сливочное	3	3				
			яйцо	1/17	2,4				
3	Говядина тушеная с капустой	275	говядина	160	118	4,85	2,64	5,33	66,5
			капуста свежая	287	229	5	9,2	21,4	166
			лук репка	9,6	8				
			масло растительн	7	7				
			морковь	5	4				
			Мука пшеничная	2,4	2,4				
			лимонная кислота	0,18	0,18				
			томат-паста	4,8	4,8				
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	смесь сухофрукто	25	25				
			сахар	15	15				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
	ИТОГО					19,55	26,44	66,01	620,8

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	200	молоко	210	200	5,9	6,8	9,9	123
	ИТОГО					10,26	12,46	33	320,6
Ужин									
1	Каша молочная "Боярская"	200	крупа пшено	37	37	5	1,8	45	206
			молоко	125	125				
			сахар	5	5				
			изюм	2,8	2,8				
			яйцо	1/3,6	11				
			масло сливочное	10	10				
2	Сырники морковные, с молочным соусом	200/50	творог	142	140	26,4	28,08	40,4	533,8
			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				
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2,5	2,5				
			сахар	4	4				
			мука пшеничная	2,5	2,5				
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					28,5	25,9	122,2	839
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	5,28	0,96	27,36	144,8
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	11,04	4,32	71,68	377,4
	ИТОГО					16,32	5,28	99,04	522,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					98,13	109,58	377,9	2969,8

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья), возраст 7-11 лет

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюد	Выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав			
						белки	жиры	угле воды	калори йность
Завтрак									
2	Каша пшeнная молочная жидкая с маслом	200/10	крупa пшeно	40	40	4,4	9,2	25,4	208
			молоко	100	100				
			сахар	5	5				
			масло сливоч.	10	10				
2	Кофейный напиток на молоке	200	кофейный напиток	2	2	2,5	3,6	28,7	152
			молоко	50	50				
			сахар	10	10				
3	Сыр порционный	15	сыр	16,5	15	3,8	3,8	4,85	60
	ИТОГО					10,7	16,6	58,95	420
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	250/5	говядина	22	16	14	13,3	4,5	194
			сосиски	24	20				
			лук репка	21	18				
			огурцы						
			консервированные	27,3	15				
			картофель	50	38				
			томат паста	3,2	3,2				
			масло сливочное	4	4				
			сметана	5	5				
3	Голубцы с мясом рисом , соус сметанный	216/50	капуста свежая	164	130	18,08	2,07	16,4	332,5
			говядина	110	82				
			рис	12	12				
			лук репка	22	18				
			масло растительное	5	5				
			сметана	12,5	12,5				
			мука пшеничная	3,7	3,7				
			бульон		37,5				
4	Сок фруктовый	230	сок фруктовый	230	230	1		21,2	88
	ИТОГО					34,18	15,57	45,9	637,5
Полдник									
1	Гренки из пшеничного хлеба	50	хлеб пшеничный	50	36	2,4	2,55	20	114,5
			Яйцо	1,7	6				
			молоко	25	25				
			сахар	1,5	1,5				
			масло сливочное	4	4				
2	Молоко	200	молоко	210	200	5,9	6,8	9,9	123
	ИТОГО					8,3	9,35	29,9	237,5

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	100	минтай	91	60	15,8	6	7,2	148
			хлеб пшеничный	24	24				
			молоко	24	24				
			лук репка	32	27				
			масло растительное	3	3				
			яйцо	1/3	13				
			сухари папировоч	2	2				
			масло раст.	2	2				
3	Рис с овощами	150	крупа рис	45	45	3,75	6,15	38,55	228
			морковь	12	9,5				
			лук репка	12	10				
			масло сливочное	10	10				
			томат паста	1,8	1,8				
			соль	1,2	1,2				
4	Чай с молоком и сахаром	200	чай	0,5	0,5	1,60	1,6	17,3	87
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
ИТОГО						23,55	21,35	76,05	593
Хлеб на весь день									
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	5,28	0,96	27,36	144,8
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	7,3	2,88	47,7	251,6
ИТОГО						12,58	3,84	75,06	396,4
Всего за весь день						89,91	66,71	307,06	2364,4

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	Вес брутто	вес нетто	Химический состав			калорийн.
						белки	жиры	углевод	
Завтрак									
1	Яйцо варёное	1	яйцо	1	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	молоко	152	152	7,06	7,38	26,32	201,25
			вода	50	50				
			макаронные изделия	20	20				
			сахар	2	2				
			масло сливочное	2	2				
3	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	4,90	5,00	32,50	190,00
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
4	Масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,01	8,30	0,06	77,00
	ИТОГО					17,07	25,28	59,18	531,25
	Сок фруктовый	230	Сок фруктовый	230	230	1,00		21,20	88,00
Обед									
1	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая консервированная	105	100	2,00	9,00		96,00
2	Суп из овощей с курицей и сметаной	250/20/5	капуста свежая	25	20	2,20	4,40	12,40	99,00
			картофель	67	50				
			морковь	13	10				
			лук репка	12	10				
			зеленый горошек кконсервированный	12	8				
			масло растительное	3	3				
			курица	31	28				
			сметана	5	5				
3	Оладьи из печени с маслом	80/10	печень говяжья	96	80	15,04	13,68	5,52	207,20
			хлеб пшеничный	12,8	12,8				
			масло сливочное	3,2	3,2				
			масло растительное	9,6	9,6				
			масло сливочное	10	10				
4	Картофельное пюре	150	картофель	170	128	3,15	8,25	21,75	189,00
			молоко	24	22,5				
			масло сливочное	5	5				
5	Кисель из концентратов	200	Кисель из концентрат	24	24			30,60	118,00
			лимонная кислота	0,2	0,2				
			сахар	10	10				
	ИТОГО					22,39	35,33	70,27	709,20
Полдник									
1	Пирог печеный с творогом	60	Мука пшеничная	27,5	27,5	4,70	1,75	27,90	146,05
			Сахар	2	2				
			масло сливочное	3	3				
			яйцо	3	3				
			соль	0,3	0,3				
			дрожжи	1	1				
			творог	24,8	24,5				
			яйцо	1/35	1,13				
			сахар	1,35	1,35				
			Мука пшеничная	1	1				
			масло растительное	0,15	0,15				
			яйцо для смазки	1,2	1,2				
2	Чай п/сладкий	200	Чай	0,5	0,5	0,20		15,00	58,00
			Сахар	10	10				
3	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,60		17,20	80,00
	ИТОГО					5,50	1,75	60,10	284,05

Ужин

1	Сосиски отварные с маслом	50/5	сосиски	51	50	6,20	15,40	1,05	168,00
			масло сливочное	5	5				
2	Капуста жаренная	150	капуста свежая	250	200	3,60	5,10	9,40	99,00
			масло сливочное	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 сливочное	4	4				
			сухари	4	4				
			сметана	4	4				
			соль	2	2				
			молоко сгущеная	40	40				
	ИТОГО					20,60	38,98	73,09	730,20
1	Молочно кислый продукт	200	молочно кислый продукт	207	200	5,60	6,40	8,20	117,00
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	6,60	1,20	34,20	181,00
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	13,24	5,18	86,00	453,06
	ИТОГО					25,44	12,78	128,40	751,06
	Всего за день					97,60	120,52	420,44	3210,76

Циклическое меню для специализированных коррекционных образовательных учреждений (дети с ограниченными возможностями здоровья), возраст 7-11 лет

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Наименование	выход	Набор	Вес	вес	Химический состав			
	блюд		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	30				
			масло сливочное	5	5				
			масло сливочное	5	5				
2	Каша молочная "дружба" с маслом	200/10	пшено	19	19	5,86	12,04	33,16	264
			рис	14	14				
			соль	1	1				
			молоко	150	150				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	10	10				
3	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	2	2	2,5	3,6	28,7	152
			молоко	50	50				
			сахар	10	10				
4	Масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	0,01	8,3	0,06	77
ИТОГО						20,36	35,68	64,14	654,8

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	0,6				
			масло растительное	10	10				
2	Суп крестьянский с крупой, курицей сметаной	250/20/5	капуста свежая	38	30	2,8	3	20,5	121
			картофель	33	25				
			перловка	10	10				
			морковь	13	10				
			лук репка	12	10				
			масло растительное	3	3				
			курица	31	28				
			сметана	5	5				
3	АЗУ	50/250	говядина	107	79	26,7	14,4	29,1	363
			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	200	плоды шиповника	15	15	0,4		23,6	94
			сахар	10	10				
ИТОГО						31,3	27,5	82,4	711

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	200	молочно-кислая продукция	207	200	5,60	6,4	8,2	117

ИТОГО						10,3	7,5	36,7	265
--------------	--	--	--	--	--	-------------	------------	-------------	------------

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	75	минтай	76	50	11,1	2,25	7,5	94,5
			морковь	18,8	15				
			хлеб пшеничный	6	6				
			лук репка	8	6,7				
			яйцо	1/5	8				
			молоко	8	8				
			масло растительное	3	3				
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				
			мука пшенич	5	5				
			сметана	15	15				
5	Чай с сахаром п/сладкий	200	чай	0,5	0,5	0,2		15	58
			сахар	10	10				
6	Фрукты свежие	230	Фрукты свежие	230	230	0,6		17,2	76
	ИТОГО					21,1	32,05	86,1	730,5
	Хлеб на весь день								
	Ржаной	92	Ржаной	92	92	5,28	0,96	27,36	144,8
	Пшеничный	173	Пшеничный	173	173	11,04	4,32	71,68	377,4
	ИТОГО					16,32	5,28	99,04	522,2