

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»  
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68  
e-mail: [iv.shkola4vida@mail.ru](mailto:iv.shkola4vida@mail.ru) ИНН/КПП 3702315222/370201001

---



Утверждаю  
Директор  
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»  
Смирнова Т.В.

**Примерное  
10-дневное меню для обучающихся  
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»**

Иваново, 2021

# Сезонное меню

День 1 (7- 11 лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>411</b>	<b>Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (200/5)</b>			<b>4,25</b>	<b>5,0</b>	<b>31,55</b>	<b>140</b>
	крупа овсяная «Геркулес»	20	20				
	молоко 3,2% жирн.	170	170				
	сахарный песок	5	5				
	масло сливочное	5	5				
<b>1017</b>	<b>Кофейный напиток на молоке (200)</b>			<b>5,0</b>	<b>6,7</b>	<b>17,4</b>	<b>87,0</b>
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порционное)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>3,25</b>	<b>0,08</b>	<b>34,3</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,2</b>	<b>1,2</b>	<b>28,7</b>	<b>107</b>
	<b>Итого</b>			<b>13,5</b>	<b>16,15</b>	<b>77,73</b>	<b>368,3</b>
<b>Обед</b>							
<b>134</b>	<b>Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным (100)</b>			<b>3,1</b>	<b>3,66</b>	<b>7,74</b>	<b>91,42</b>
	свекла	110	90				
	чеснок	3	3				
	масло растительное	7	7				
<b>197</b>	<b>Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (250/10)</b>			<b>3,0</b>	<b>5,2</b>	<b>12,4</b>	<b>111,2</b>
	мясо б/к	25	25				
	картофель	25	20				
	капуста свежая	85	70				
	лук реп.	20	15				
	морковь	20	15				
	томат	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	195	195				
	сметана	10	10				
<b>631</b>	<b>Жаркое по-домашнему с мясом и маслом сливочным (250/5)</b>			<b>17,2</b>	<b>17,6</b>	<b>24,1</b>	<b>238</b>
	мясо	97	97				
	картофель	200	165				
	лук реп.	25	21				
	томат	5	5				
	морковь	25	20				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	4				
<b>939</b>	<b>Кисель из кураги (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,4</b>	<b>40</b>
	курага	20	20				
	сахар	7	10				
	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>4,15</b>	<b>1,8</b>	<b>27,35</b>	<b>159</b>

	<b>Итого</b>			<b>27,65</b>	<b>28,46</b>	<b>85,99</b>	<b>731,04</b>
<b>Полдник</b>							
<b>1091</b>	<b>Пирог с печенью (70)</b>			<b>2,61</b>	<b>3,41</b>	<b>28,67</b>	<b>159,3</b>
	мука пшеничная	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	печень говяжья	41	34				
	молоко 3,2% жирн.	15	15				
	лук репчатый	5	3				
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,54</b>		<b>20,06</b>	<b>69,59</b>
	<b>Итого</b>			<b>3,15</b>	<b>3,41</b>	<b>48,73</b>	<b>228,89</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Кукуруза консервированная порционная</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,2</b>	<b>3,4</b>
<b>499</b>	<b>Запеканка из творога со сметанным соусом (150/30)</b>			<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>28,9</b>	<b>330</b>
	творог	125	125				
	яйцо	1/4шт	10				
	молоко 3,2% жирности	15	15				
	сахарный песок	10	10				
	манная крупа	10	10				
<b>499</b>	<b>соус сметанный:</b>						
	сметана	15	15				
	мука пшен.	1,0	1,0				
<b>171</b>	<b>Шницель из говядины (80)</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>7,05</b>	<b>11,25</b>	<b>1,65</b>	<b>214,8</b>
	мясо б/к	70	67				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	7	7				
	яйцо	1/8	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>7,0</b>	<b>32</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,7</b>	<b>1,5</b>	<b>28,7</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>26,55</b>	<b>27,39</b>	<b>76,45</b>	<b>739,2</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>3,35</b>	<b>2,7</b>	<b>31,9</b>	<b>159,5</b>
	<b>Йогурт в стакане</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>3,8</b>	<b>2,5</b>	<b>14,2</b>	<b>175</b>
	<b>Итого</b>			<b>7,15</b>	<b>5,2</b>	<b>46,1</b>	<b>334,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>78</b>	<b>80,61</b>	<b>335,0</b>	<b>2401,93</b>

День 2 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>120</b>	<b>Омлет натуральный с морковью с маслом сливочным (170/5)</b>			<b>12,0</b>	<b>13,2</b>	<b>23,2</b>	<b>21,6</b>
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко 3,2% жирн.	60	60				
	морковь	50	45				
	масло сливочное	5	5				
<b>1025</b>	<b>Какао на молоке (200)</b>			<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>116</b>
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	<b>Огурец свежий порционный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>14</b>
	<b>Сыр твердый</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>3,12</b>	<b>4,36</b>		<b>64,0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,3</b>	<b>1,0</b>	<b>28,7</b>	<b>107</b>
	<b>Итого</b>			<b>21,82</b>	<b>21,26</b>	<b>72,2</b>	<b>322,6</b>
<b>Обед</b>							
	<b>Икра кабачковая (50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,42</b>	<b>4,06</b>	<b>3,15</b>	<b>50,02</b>
<b>176</b>	<b>Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной (250/10)</b>			<b>7,4</b>	<b>7,2</b>	<b>24</b>	<b>204</b>
	мясо	25	20				
	картофель	25	20				
	капуста свежая	40	40				
	свекла	60	48				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	масло сливочное	5	5				
	томат	5	5				
	сметана	10	10				
<b>759</b>	<b>Картофельное пюре с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>2,1</b>	<b>5,6</b>	<b>17,4</b>	<b>212</b>
	картофель	248	180				
	масло сливочное	5	5				
	молоко 3,2% жирн	40	40				
	<b>Суфле рыбное паровое (80)</b>			<b>8,5</b>	<b>3,8</b>	<b>4,3</b>	<b>151,27</b>
	рыба свежая	120	98				
	молоко	30	30				
	яйцо	1/2шт	20				
	масло сливочное	5	5				
<b>933</b>	<b>Компот из сухофруктов (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>60</b>
	сухофрукты	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>4,15</b>	<b>1,8</b>	<b>27,35</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>22,77</b>	<b>22,66</b>	<b>87,4</b>	<b>836,29</b>

<b>Полдник</b>							
<b>1098</b>	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>6,1</b>	<b>4,0</b>	<b>26,0</b>	<b>187</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,42</b>		<b>20,06</b>	<b>69,59</b>
	<b>Итого</b>			<b>6,52</b>	<b>4,0</b>	<b>46,06</b>	<b>256,59</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Помидоры свежие порционные (50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>14</b>
<b>171</b>	<b>Гуляш из говядины (120)</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>6,34</b>	<b>9,72</b>	<b>3,74</b>	<b>116,75</b>
	мясо	78	76				
	лук репчатый	15	15				
	масло растительное	5	5				
	вода	16	16				
	мука пшеничная	1	1				
	томат	5	5				
<b>417</b>	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>8,30</b>	<b>12,25</b>	<b>31,63</b>	<b>269</b>
	макаронные изделия	45	45				
	масло сливочное	5	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>7,0</b>	<b>76,8</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,3</b>	<b>1,5</b>	<b>28,7</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>19,44</b>	<b>23,73</b>	<b>72,37</b>	<b>635,55</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>3,05</b>	<b>2,9</b>	<b>22,7</b>	<b>216,5</b>
	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>34,4</b>	<b>118</b>
	<b>Итого</b>			<b>5,45</b>	<b>5,3</b>	<b>57,1</b>	<b>334,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>76</b>	<b>76,95</b>	<b>335,13</b>	<b>2385,53</b>

День 3 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>497</b>	<b>Пудинг из творога со сметанным соусом (150/30)</b>			<b>9,0</b>	<b>9,8</b>	<b>19,0</b>	<b>300</b>
	творог	125	125				
	масло сливочное	5	5				
	крупа манная	10	10				
	изюм б/к	15	14				
	ванилин	0,02	0,02				
	яйцо	1/4шт	10				
	сахарный песок	10	10				
	<i><b>соус сметанный:</b></i>						
	сметана	15	15				
	мука пшеничная	1,0	1,0				
<b>1017</b>	<b>Кофейный напиток на молоке (200)</b>			<b>11,4</b>	<b>7,7</b>	<b>12,2</b>	<b>87,6</b>
	кофейный напиток	4	4				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порционное)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>2,25</b>	<b>0,08</b>	<b>54,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>2,1</b>	<b>1,2</b>	<b>18,7</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>22,55</b>	<b>20,95</b>	<b>49,98</b>	<b>601,4</b>
<b>Обед</b>							
<b>134</b>	<b>Сельдь филе с луком репчатым с маслом растительным (25/20/5)</b>			<b>1,40</b>	<b>4,08</b>	<b>8,22</b>	<b>113,28</b>
	сельдь филе	25	19				
	лук репчатый	25	20				
	масло растительное	3	3				
<b>215</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами (250)</b>			<b>5,56</b>	<b>5,82</b>	<b>16,01</b>	<b>135,10</b>
	консервы рыбные	30	27				
	картофель	150	130				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	томат	5	5				
	масло сливочное	5	5				
<b>633</b>	<b>Печень тушеная со сметанным соусом (120)</b>			<b>2,3</b>	<b>5,6</b>	<b>8,0</b>	<b>104</b>
	печень говяжья	96	80				
	лук репчатый	10	10				
	сметана	10	10				
	масло растительное	5	5				
<b>405</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>			<b>3,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,75</b>	<b>53,5</b>

	<b>сливочным (180/5)</b>						
	греча	60	60				
	масло сливочное	5	5				
<b>924</b>	<b>Компот из сухофруктов (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>34,0</b>
	сухофрукты	15	15	0,2	0,2	14,8	34,0
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>4,15</b>	<b>1,4</b>	<b>41,35</b>	<b>180</b>
	<b>Итого</b>			<b>16,81</b>	<b>22,2</b>	<b>89,13</b>	<b>619,88</b>
<b>Полдник</b>							
<b>1091</b>	<b>Пирог с курагой (70)</b>			<b>4,09</b>	<b>7,02</b>	<b>35,60</b>	<b>202,10</b>
	мука пшен.	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	курага	15	10				
	молоко	15	15				
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,84</b>		<b>15,06</b>	<b>69,59</b>
	<b>Итого</b>			<b>5,53</b>	<b>7,62</b>	<b>50,66</b>	<b>271,69</b>
	<b>Кукуруза консервированная (50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,6</b>	<b>7,0</b>	<b>45,0</b>	<b>243,36</b>
<b>512</b>	<b>Запеканка картофельная с рыбой с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>9,33</b>	<b>2,78</b>	<b>4,77</b>	<b>61,36</b>
	рыба свежая	86	70				
	лук реп.	25	19				
	картофель	200	180				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,25</b>	<b>8,31</b>	<b>10,08</b>	<b>106,8</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>
	<b>Итого</b>			<b>23,28</b>	<b>19,39</b>	<b>89,95</b>	<b>562,56</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>4,9</b>	<b>38,9</b>	<b>137,5</b>
	<b>Йогурт в стакане</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>18,2</b>	<b>168</b>
	<b>Итого</b>			<b>8,85</b>	<b>9,4</b>	<b>57,1</b>	<b>305,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>77,02</b>	<b>79,56</b>	<b>336,82</b>	<b>2361,01</b>



День 4 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>477</b>	<b>Омлет натуральный с зеленым горошком (160/5)</b>			<b>8,16</b>	<b>11,08</b>	<b>6,40</b>	<b>236,96</b>
	яйцо	2 шт.	80				
	зеленый горошек консервированный	30	20				
	молоко 3,2% жирности	60	60				
	масло сливочное	5	5				
<b>1025</b>	<b>Какао на молоке (200)</b>			<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>96</b>
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирности	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
<b>42</b>	<b>Сыр твердый</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>3,24</b>	<b>6,36</b>		<b>34,0</b>
	<b>Помидор свежий порционный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>15,4</b>	<b>26,0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,5</b>	<b>1,0</b>	<b>23,3</b>	<b>93,0</b>
	<b>Итого</b>			<b>20,1</b>	<b>22,94</b>	<b>61,1</b>	<b>485,96</b>
<b>Обед</b>							
<b>21</b>	<b>Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным (100)</b>			<b>2,13</b>	<b>0,2</b>		<b>79,97</b>
	свекла	95	74				
	масло растительное	5	5				
	огурцы консервированные	25	20				
<b>217</b>	<b>Суп овощной с курицей со сметаной (250/10)</b>			<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>
	куры	20	20				
	картофель	90	75				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	томат	5	5				
	капуста свежая	30	25				
	масло сливочное	5	5				
	зеленый горошек консерв.	15	10				
	бульон	225	225				
	сметана	10	10				
<b>702</b>	<b>Рагу из кур и картофелем с маслом сливочным (260)</b>			<b>9,85</b>	<b>15,1</b>	<b>36</b>	<b>158,48</b>
	картофель	185	176				
	куры	90	80				
	морковь	45	40				
	томат	10	10				
	масло растительное	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	лук реп.	25	20				
<b>941</b>	<b>Кисель из шиповника витаминный (200)</b>					<b>21,4</b>	<b>50</b>
	шиповник	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				

	крахмал	7,5	7,5				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>7,15</b>	<b>1,8</b>	<b>31,35</b>	<b>119</b>
	<b>Итого</b>			<b>24,13</b>	<b>26,31</b>	<b>101,95</b>	<b>547,45</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>9,1</b>	<b>4,0</b>	<b>23,21</b>	<b>307</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,84</b>		<b>13,06</b>	<b>79,59</b>
	<b>Итого</b>			<b>9,94</b>	<b>4,0</b>	<b>36,27</b>	<b>466,09</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Огурцы свежие порционные (50)</b>					<b>2,6</b>	<b>14</b>
<b>189</b>	<b>Биточки, припущенные из кур (80)</b>			<b>9,0</b>	<b>7,9</b>	<b>13,2</b>	<b>153,0</b>
	куры	80	69				
	молоко	15	15				
	масло растительное	5	5				
	лук репчатый	15	12				
<b>766</b>	<b>Овощи тушеные с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>3,0</b>	<b>12,4</b>	<b>31,0</b>	<b>240,8</b>
	картофель	170	145				
	морковь	20	16				
	лук репчатый	20	16				
	зеленый горошек консервированный	20	17				
	масло сливочное	5	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>10,08</b>	<b>32</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>6,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>18,95</b>	<b>22,05</b>	<b>95,58</b>	<b>548,8</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>0,75</b>	<b>1,9</b>	<b>21,9</b>	<b>179,5</b>
	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>18,2</b>	<b>127</b>
	<b>Итого</b>			<b>4,55</b>	<b>5,3</b>	<b>40,1</b>	<b>306,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>77,67</b>	<b>80,39</b>	<b>335</b>	<b>2354,8</b>

День 5 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>411</b>	<b>Каша пшениная вязкая с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>1,45</b>	<b>5,0</b>	<b>31,55</b>	<b>179</b>
	молоко 3,2% жирности	170	170				
	сахарный песок	3	3				
	пшено	20	20				
	масло сливочное	5	5				
<b>1017</b>	<b>Кофейный напиток на молоке (200)</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>8,8</b>	<b>100</b>
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порционное)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>0,08</b>	<b>24,8</b>
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1 шт</b>	<b>40</b>	<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>28,9</b>	<b>330</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>14,7</b>	<b>6,1</b>	<b>22,1</b>	<b>141</b>
	<b>Итого</b>			<b>19,0</b>	<b>15,55</b>	<b>62,53</b>	<b>444,8</b>
<b>Обед</b>							
	<b>Икра кабачковая (50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>	<b>1,66</b>	<b>7,74</b>	<b>61,42</b>
<b>258</b>	<b>Суп молочный с вермишелью (250)</b>			<b>3,6</b>	<b>2,16</b>	<b>22,75</b>	<b>138,2</b>
	вермишель	20	20				
	молоко 3,2% жирн.	200	200				
	сахарный песок	4	4				
	масло сливочное	5	5				
<b>548</b>	<b>Бефстроганов из говядины (130)</b>			<b>7,5</b>	<b>8,5</b>	<b>21,9</b>	<b>110</b>
	мясо говядины б\к	92	79				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	25	20				
	сметана	10	10				
<b>747</b>	<b>Рис отварной с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>9,2</b>	<b>8,2</b>	<b>14</b>	<b>152</b>
	Рис пропаренный	58	58				
	масло сливочное	5	5				
<b>933</b>	<b>Компот из свежих фруктов (200)</b>					<b>7,8</b>	<b>44</b>
	фрукты свежие	40	20	0,2		7,8	44,0
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>3,15</b>	<b>1,8</b>	<b>11,35</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>23,55</b>	<b>22,32</b>	<b>85,54</b>	<b>664,62</b>
<b>Полдник</b>							
<b>1091</b>	<b>Булочка с изюмом (70)</b>			<b>5,5</b>	<b>6,3</b>	<b>37,0</b>	<b>190,0</b>
	мука пшеничная	26	26				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				

	изюм б/к	10	10				
	молоко	15	15				
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,84</b>		<b>18,06</b>	<b>49,0</b>
	<b>Итого</b>			<b>6,94</b>	<b>6,3</b>	<b>55,06</b>	<b>239,09</b>
<b>Ужин</b>							
<b>81</b>	<b>Зеленый горошек порционный (100)</b>	<b>100</b>	100	<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>7,9</b>	<b>96</b>
<b>534</b>	<b>Котлета рыбная (80)</b>			<b>5,1</b>	<b>0,9</b>	<b>8,6</b>	<b>74</b>
	рыба филе свежая	110	86				
	лук репчатый	10	6				
	яйцо	1/8	5				
	масло растительное	5	5				
	молоко 3,2%	15	15				
<b>326</b>	<b>Рагу овощное с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>7,6</b>	<b>10,0</b>	<b>26,2</b>	<b>323</b>
	картофель	85	80				
	капуста свежая	115	95				
	морковь	50	40				
	лук репчатый	25	20				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>4,0</b>	<b>42</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>8,4</b>	<b>12,0</b>	<b>24,4</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>21,3</b>	<b>25,76</b>	<b>71,1</b>	<b>694</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Йогурт в стакане</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,15</b>	<b>8,9</b>	<b>47,87</b>	<b>187,5</b>
	<b>Итого</b>			<b>7,15</b>	<b>8,9</b>	<b>47,87</b>	<b>187,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>77,94</b>	<b>78,83</b>	<b>335,33</b>	<b>2327,92</b>

День 6 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>417</b>	<b>Каша «Дружба» вязкая на молоке (200/5)</b>			<b>6,45</b>	<b>6,0</b>	<b>21,55</b>	<b>279</b>
	молоко 3,2% жирности	170	170				
	сахарный песок	5	5				
	пшено	15	15				
	рис	15	15				
	масло сливочное	5	5				
<b>1025</b>	<b>Какао на молоке (200)</b>			<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>6,0</b>	<b>106</b>
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	<b>Сыр твердый</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>3,24</b>	<b>4,36</b>		<b>34,0</b>
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порционное)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>3,25</b>	<b>0,08</b>	<b>24,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>3,7</b>	<b>1,5</b>	<b>18,7</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>16,44</b>	<b>18,51</b>	<b>46,33</b>	<b>552,8</b>
<b>Обед</b>							
<b>89</b>	<b>Салат из свеклы с яблоком с маслом растительным (100)</b>			<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>4,2</b>	<b>45</b>
	свекла	100	75				
	яблоки свежие	20	10				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	2	2				
<b>221</b>	<b>Суп картофельный с зеленым горошком с курицей (250)</b>			<b>3,4</b>	<b>5,6</b>	<b>22,8</b>	<b>180</b>
	куры	20	20				
	картофель	80	61				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	масло сливочное	5	5				
	зеленый горошек консерв.	30	30				
	бульон	210	210				
<b>637</b>	<b>Азу из говядины (130)</b>			<b>11,3</b>	<b>13,4</b>		<b>165,6</b>
	мясо говядины	92	79				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	20	12				
	огурцы консерв.	30	27				
	чеснок	1	0,5				
	томат	5	5				
<b>405</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>2,5</b>	<b>3,39</b>	<b>26,85</b>	<b>150,12</b>
	греча	58	58				
	масло сливочное	5	5				
<b>939</b>	<b>Кисель из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>21,4</b>	<b>40</b>
	курага	20	20				
	сахар	7	7				

	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>4,15</b>	<b>0,001</b>	<b>31,35</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>22,45</b>	<b>24,99</b>	<b>106,6</b>	<b>686,72</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>Кондитерские изделия (20)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>8,0</b>	<b>7,5</b>	<b>29,5</b>	<b>181</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,84</b>		<b>20,06</b>	<b>59,5</b>
	<b>Итого</b>			<b>9,84</b>	<b>7,5</b>	<b>49,56</b>	<b>240,5</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Икра кабачковая (50)</b>			<b>0,2</b>	<b>5,55</b>	<b>3,28</b>	<b>47</b>
<b>681</b>	<b>Макаронник с печенью с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>17,6</b>	<b>13,4</b>	<b>38,1</b>	<b>414,8</b>
	печень говяжья	96	80				
	масло сливочное	5	5				
	яйцо	1/4 шт.	10				
	лук репчатый	25	20				
	макаронные изделия	40	40				
	масло растительное	5	5				
	молоко 3,2% жирн.	30	30				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,25</b>	<b>0,06</b>	<b>8,0</b>	<b>42</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>2,7</b>	<b>1,5</b>	<b>28,7</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>20,75</b>	<b>20,51</b>	<b>78,08</b>	<b>662,8</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>2,35</b>	<b>4,5</b>	<b>51,19</b>	<b>107,5</b>
	<b>Снежок питьевой</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,0</b>	<b>100</b>
	<b>Итого</b>			<b>6,15</b>	<b>8,3</b>	<b>45,2</b>	<b>207,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>	<b>75,63</b>	<b>79,81</b>	<b>325,77</b>	<b>2350,32</b>	<b>1,146</b>	<b>63,054</b>

День 7 (7 -11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>499</b>	<b>Запеканка из творога со сгущённым молоком (150/20)</b>			<b>13,5</b>	<b>17,4</b>	<b>28,1</b>	<b>400,3</b>
	творог	125	125	0			
	яйцо	1/4 шт.	10	0			
	сахарный песок	10	10	0			
	молоко сгущенное	20	20	0			
	молоко 3,2% жирности	15	15				
	манная крупа	10	10				
<b>1017</b>	<b>Кофейный напиток на молоке (200)</b>			<b>2,5</b>	<b>3,2</b>	<b>7,8</b>	<b>40,0</b>
	кофейный напиток	4	4				
	молоко 3,2% жирности	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порционное)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>		<b>24,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>18,7</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>18,20</b>	<b>23,1</b>	<b>54,6</b>	<b>574,1</b>
<b>Обед</b>							
<b>103</b>	<b>Винегрет овощной с маслом растительным (100)</b>			<b>3,0</b>	<b>5,10</b>	<b>8,4</b>	<b>101,94</b>
	картофель	20	25				
	морковь	15	11				
	свекла	20	15				
	масло растительное	5	5				
	огурцы консервированные	30	20				
	зеленый горошек	15	10				
	лук репчатый	15	12				
<b>216</b>	<b>Суп крестьянский с мясом со сметаной (250/10)</b>			<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,2</b>	<b>14,0</b>
	мясо б/к	25	19				
	капуста свежая	45	35				
	картофель	36	28				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	томат	3	3				
	масло сливочное	5	5				
	рис	5	5				
	бульон	200	200				
	сметана	10	10				
<b>542</b>	<b>Шницель рыбный натуральный (80)</b>			<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>6,8</b>	<b>123,6</b>
	рыба свежая	118	99				
	лук реп.	20	12				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	яйцо	1/8 шт	5				
	масло растительное	10	10				

<b>326</b>	<b>Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>4,6</b>	<b>6,8</b>	<b>16,8</b>	<b>212</b>
	картофель	248	180				
	масло сливочное	5	5				
	молоко	40	40				
<b>933</b>	<b>Компот из сухофруктов (200)</b>			<b>0,3</b>		<b>11,4</b>	<b>90</b>
	сухофрукты	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>2,0</b>	<b>1,8</b>	<b>20,0</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>23,40</b>	<b>25,70</b>	<b>74,6</b>	<b>650,54</b>
<b>Полдник</b>							
<b>1091/ 1125</b>	<b>Пирог с печенью (70)</b>			<b>6,5</b>	<b>2,3</b>	<b>37,0</b>	<b>204</b>
	мука пшен.	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	лук репчатый	5	3				
	молоко	15	15				
	печень говяжья	41	34				
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>20,0</b>	<b>59,6</b>
	<b>Итого</b>			<b>6,5</b>	<b>2,9</b>	<b>57,0</b>	<b>263,6</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Кукуруза консервированная порционная (50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>3,4</b>
<b>733</b>	<b>Капуста тушеная с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>9,5</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>247,95</b>
	капуста свежая	220	180	8,0	10,0	14,0	201,97
	масло сливочное	7	7	1,5	0,7	1,2	45,98
	лук репчатый	10	6				
	морковь	10	6				
	томат	10	10				
	сахарный песок	2	2				
	лимонная кислота	1	1				
<b>170</b>	<b>Биточки из говядины (80)</b>			<b>2,7</b>	<b>7,0</b>	<b>22,09</b>	<b>207,8</b>
	мясо б/к	70	64				
	лук репчатый	15	12				
	масло растительное	6	6				
	мука пшеничная	1	1				
	яйцо	1/8	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>				<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>3,7</b>	<b>1,5</b>	<b>18,7</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>18,70</b>	<b>19,66</b>	<b>77,19</b>	<b>568,15</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>0,6</b>		<b>14,7</b>	<b>61,0</b>
	<b>Йогурт в стакане</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>3,4</b>	<b>35,4</b>	<b>102</b>
	<b>Итого</b>			<b>10,15</b>	<b>7,3</b>	<b>50,1</b>	<b>271,0</b>
	<b>Итого за сутки</b>	<b>76,95</b>	<b>78,66</b>	<b>313,49</b>	<b>2327,39</b>	<b>1,0917</b>	<b>54,77</b>



День 8 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>470</b>	<b>Омлет натуральный с луком с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>4,0</b>	<b>15,2</b>	<b>13,2</b>	<b>216</b>
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко 3,2% жирности	80	80				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	25	20				
<b>1025</b>	<b>Какао на молоке (200)</b>			<b>2,0</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116</b>
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	<b>Огурец свежий порционный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>14</b>
<b>42</b>	<b>Сыр твердый</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>1,24</b>	<b>6,36</b>		<b>84,0</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>3,7</b>	<b>1,5</b>	<b>28,7</b>	<b>209</b>
	<b>Итого</b>			<b>10,94</b>	<b>27,26</b>	<b>52,5</b>	<b>639</b>
<b>Обед</b>							
<b>98</b>	<b>Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным (100)</b>			<b>3,1</b>	<b>5,4</b>	<b>4,3</b>	<b>85,0</b>
	морковь	30	20				
	масло растительное	7	7				
	лук реп.	10	6				
	огурцы консервированные	30	27				
	картофель	55	45				
	зеленый горошек консервированный	15	15				
<b>221</b>	<b>Суп картофельный с горохом с мясом (250)</b>			<b>4,6</b>	<b>6,8</b>	<b>20,0</b>	<b>156,0</b>
	мясо б/к	25	20				
	картофель	80	67				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	горох	25	25				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	210	210				
<b>706</b>	<b>Плов с курой с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>7,7</b>	<b>16,4</b>	<b>16,0</b>	<b>189,0</b>
	куры потрошенные 1 кат. с/м	90	80				
	рис пропаренный	50	50				
	лук репчатый	10	8				
	бульон	140	140				
	масло сливочное	5	5				
	томат	5	5				
<b>941</b>	<b>Кисель из шиповника витаминный (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>30,0</b>

	шиповник	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>4,15</b>	<b>1,8</b>	<b>41,35</b>	<b>109,0</b>
	<b>Итого</b>			<b>19,95</b>	<b>28,2</b>	<b>93,05</b>	<b>569,0</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>12,0</b>	<b>3,0</b>	<b>33,0</b>	<b>107,0</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>20,06</b>	<b>125,0</b>
	<b>Итого</b>			<b>12,4</b>	<b>3,0</b>	<b>67,76</b>	<b>232,0</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>5,32</b>	<b>70,02</b>
<b>619</b>	<b>Печень по -строгановски (80)</b>			<b>5,88</b>	<b>3,4</b>	<b>0,48</b>	<b>59,2</b>
	печень говяжья	96	80				
	масло растительное	5	5				
	томат	5	5				
	лук реп.	15	10				
	мука пшеничная	1	1				
<b>753</b>	<b>Рожки отварные с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>7,6</b>	<b>4,0</b>	<b>19,2</b>	<b>186</b>
	макаронные изделия (рожки)	45	45				
	масло сливочное	5	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>1,2</b>		<b>10,0</b>	<b>42</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,7</b>	<b>2,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>
	<b>Итого</b>			<b>20,88</b>	<b>11,5</b>	<b>73,7</b>	<b>566,22</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>	<b>18,6</b>	<b>297,5</b>
	<b>Снежок питьевой</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>6,6</b>	<b>26,8</b>	<b>118,0</b>
	<b>Итого</b>			<b>9,3</b>	<b>9,1</b>	<b>45,4</b>	<b>336,0</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>73,47</b>	<b>79,06</b>	<b>332,41</b>	<b>2342,22</b>

День 9 (7- 11 лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>417</b>	<b>Каша манная жидкая на молоке с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>10,6</b>	<b>7,8</b>	<b>37,5</b>	<b>307</b>
	крупа манная	20	20				
	сахарный песок	5	5				
	молоко 3,2% жирности	170	170				
	масло сливочное	5	5				
<b>1017</b>	<b>Кофейный напиток на молоке (200)</b>			<b>2,8</b>	<b>6,6</b>	<b>9,8</b>	<b>150</b>
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порционное)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>0,08</b>	<b>14,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,7</b>	<b>1,5</b>	<b>18,7</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>18,15</b>	<b>17,15</b>	<b>66,08</b>	<b>580,8</b>
<b>Обед</b>							
<b>132</b>	<b>Сельдь филе с зеленым горошком (25/20/3)</b>			<b>1,40</b>	<b>4,08</b>	<b>9,22</b>	<b>77,28</b>
	сельдь филе	25	20				
	зеленый горошек консервированный	30	20				
	масло растительное	3	3				
<b>207</b>	<b>Рассольник домашний с курицей со сметаной (250/10)</b>			<b>4,0</b>	<b>7,6</b>	<b>20,4</b>	<b>168</b>
	куры	20	20				
	сметана	10	10				
	картофель	120	96				
	капуста свежая	20	17				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	огурец консервированный	20	15				
	бульон	210	210				
	масло сливочное	5	5				
	томат	5	5				
<b>706</b>	<b>Капуста тушеная с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>15,2</b>	<b>13,33</b>	<b>31,05</b>	<b>333,09</b>
	капуста свежая	220	180				
	лук репчатый	10	7				
	масло сливочное	6	6				
	морковь	10	7				
	томат	10	10				
	сахарный песок	2	2				
	лимонная кислота	1	1				
<b>171</b>	<b>Котлета из говядины</b>			<b>15,2</b>	<b>13,33</b>	<b>31,05</b>	<b>333,09</b>

	<b>(70)</b>						
	мясо б/к	84	76				
	молоко 3,2% жирн.	15	15				
	масло растительное	5	5				
	лук репчатый	15	15				
<b>933</b>	<b>Компот из свежих фруктов (200)</b>			<b>1,87</b>	<b>3,6</b>	<b>8,4</b>	<b>127,3</b>
	свежие фрукты	40	35				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>4,15</b>	<b>1,8</b>	<b>29,15</b>	<b>109</b>
<b>Полдник</b>							
<b>282</b>	<b>Пирог с яйцом (70)</b>			<b>8,4</b>	<b>5,5</b>	<b>29,5</b>	<b>150</b>
	мука пшеничная	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	яйцо	1/2шт	20				
	молоко	15	15				
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,84</b>		<b>10,06</b>	<b>49,0</b>
	<b>Итого</b>			<b>9,84</b>	<b>6,1</b>	<b>39,56</b>	<b>199,0</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Зеленый горошек порционный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>		
<b>189</b>	<b>Шницель, припущенный из кур (80)</b>			<b>8,0</b>	<b>7,9</b>	<b>13,2</b>	<b>223,0</b>
	кура	80	69				
	молоко 3,2% жирности	10	10				
	масло растительное	5	5				
<b>325</b>	<b>Картофель в молоке с маслом сливочным (200/5)</b>			<b>4,2</b>	<b>8,6</b>	<b>33,8</b>	<b>212</b>
	картофель	235	205				
	молоко 3,2% жирности	50	50				
	масло сливочное	5	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>
	<b>Итого</b>			<b>18,1</b>	<b>18,56</b>	<b>95,7</b>	<b>686</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>1,35</b>	<b>4,5</b>	<b>14,7</b>	<b>49,5</b>
	<b>Снежок питьевой</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>5,4</b>	<b>28,4</b>	<b>148</b>
	<b>Итого</b>			<b>6,15</b>	<b>9,9</b>	<b>43,1</b>	<b>197,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>76,99</b>	<b>78,52</b>	<b>334,26</b>	<b>2350,67</b>

День 10 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>269</b>	<b>Суфле твороженное паровое со сгущенным молоком (150/20)</b>			<b>4,0</b>	<b>5,0</b>	<b>31,55</b>	<b>140</b>
	творог	125	125				
	яйцо	1/4шт.	10				
	сахарный песок	10	10				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	масло сливочное	5	5				
	молоко сгущённое	20	20				
	крупа манная	10	10				
	ванилин	0,01	0,01				
<b>1025</b>	<b>Какао на молоке (200)</b>			<b>1,0</b>	<b>3,2</b>	<b>10,8</b>	<b>50</b>
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирности	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	<b>Сыр твердый</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>3,6</b>	<b>3,5</b>	<b>6,6</b>	<b>37</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,2</b>	<b>1,2</b>	<b>28,7</b>	<b>107</b>
	<b>Итого</b>			<b>12,8</b>	<b>12,9</b>	<b>77,65</b>	<b>334</b>
<b>Обед</b>							
<b>20</b>	<b>Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным (90)</b>			<b>1,1</b>	<b>3,66</b>	<b>7,74</b>	<b>91,42</b>
	свекла	100	95				
	чернослив	10	10				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	3	3				
<b>219</b>	<b>Суп молочный с гречей (250)</b>			<b>3,0</b>	<b>5,2</b>	<b>12,4</b>	<b>111,2</b>
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	греча	20	20				
	масло сливочное	5	5				
	сахар	4	4				
<b>348</b>	<b>Запеканка рисовая с мясом с маслом сливочным (180/5)</b>			<b>26,2</b>	<b>25,2</b>	<b>32,7</b>	<b>540,54</b>
	мясо б/к	87	69	17,2	17,6	9,7	238
	масло сливочное	5	5				
	лук реп.	10	10				
	рис	40	40				
	масло растительное	5	5				
	яйцо	1/4	10				

	молоко 3,2% жирности	50	50				
<b>924</b>	<b>Компот из свежих фруктов (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,4</b>	<b>40</b>
	фрукты свежие	40	40				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>4,15</b>	<b>1,8</b>	<b>27,35</b>	<b>109</b>
	<b>Итого</b>			<b>30,15</b>	<b>32,26</b>	<b>90,29</b>	<b>740,89</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>Кондитерские изделия (20)</b>			<b>2,61</b>	<b>3,41</b>	<b>28,67</b>	<b>159,3</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,54</b>		<b>20,06</b>	<b>69,59</b>
	<b>Итого</b>			<b>3,15</b>	<b>3,41</b>	<b>48,73</b>	<b>228,89</b>
<b>Ужин</b>							
	<b>Икра кабачковая (50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,2</b>	<b>3,4</b>
<b>517</b>	<b>Рыба тушеная с овощами с маслом сливочным (120)</b>			<b>8,25</b>	<b>8,0</b>	<b>31,55</b>	<b>229</b>
	рыба филе	86	75				
	морковь	45	30				
	лук репчатый	20	16				
	масло растительное	5	5				
	томат	10	10				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
<b>759</b>	<b>Картофельное пюре с маслом сливочным (200/5)</b>						
	картофель	248	200				
	молоко 3,2%	40	40				
	масло сливочное	5	5				
<b>1009</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>7,0</b>	<b>32</b>
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,7</b>	<b>1,5</b>	<b>28,7</b>	<b>159</b>
	<b>Итого</b>			<b>27,75</b>	<b>24,14</b>	<b>106,35</b>	<b>753,4</b>
<b>2 Ужин</b>							
	<b>Йогурт в стакане</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,15</b>	<b>6,2</b>	<b>60,1</b>	<b>257,5</b>
	<b>Итого</b>			<b>7,15</b>	<b>6,2</b>	<b>60,1</b>	<b>257,5</b>
	<b>Итого за сутки</b>			<b>81,0</b>	<b>78,91</b>	<b>369,12</b>	<b>2314,68</b>