

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

Управления Роспотребнадзора

по Хабаровскому краю

Т.А. Зайцева

2018г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. генерального директора КГАОУ

«Краевой центр образования»

Е.Н. Федорова

2018г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение «Краевой центр образования» (КГАОУ КЦО),

для детей с аллергией на глютен (клейковину) школьного возраста

Разработано на основании «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, детских домов, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждениях» Пермь 2013г.

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях общественного питания» Москва ДеЛи принт, 2012г.

г. ХАБАРОВСК

2018г.

[illegible]

	варенье	10	10	15	15																								
	выход		100/10		200/15	0,4	0,8	0,38	0,76	31	60,1	125	250	0,02	0,04	3,6	7,2			0,2	0,4	15,6	31,2	10,3	20,6	8,3	16,6	2,9	4,18
	ИТОГО					59,683	71,043	37,323	69,133	230,61	276,63	1736,79	1844,93	1,043	1,063	43,23	38,803	97,92	97,92	3,413	6,723	694,43	688,16	1023,13	1040,43	318,9	333,32	20,29	20,63

		С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
	БЕЛКИ	59,683	71,043
	ЖИРЫ	37,323	69,133
	УГЛЕВОДЫ	230,61	276,63
	КАЛОРИЙНОСТЬ	1736,79	1844,93
	В1	1,043	1,063
	С	43,23	38,803
	А	97,92	97,92
	Е	3,413	6,723
	Са	694,43	688,16
	Р	1023,143	1040,443
	Mg	318,9	333,32
	Fe	20,29	20,63

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

[illegible]

[illegible]

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
БЕЛКИ	56,55	58,01
ЖИРЫ	60,69	63,34
УГЛЕВОДЫ	229,63	233,23
КАЛОРИЙНОСТЬ	1774,41	1853,41
В1	0,74	0,75
С	45,67	51,22
А	274,81	274,81
Е	6,65	7,17
Са	406,11	409,31
Р	795,85	807,45
Mg	276,16	281,46
Fe	18,86	19,05

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 3	наименование блюда	с 7 до 11 лет		С 11 до 18 лет																									
			брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углево,	Углево,	Ккал	Ккал	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
		ЗАВТРАК																												
		Запеканка творожная с фруктами																												
		Творог	110	109	110	109																								
		Яйца	10	10	10	10																								
		Сахар	10	10	10	10																								
		Ванилин	1	1	1	1																								
		персики консервированные	30	30	30	30																								
		Масло сливочное	5	5	5	5																								
		Сметана	30	30	30	30																								
		Выход		150		150	12,05	12,05	11,2	11,2	54,8	54,8	370	370	0,08	0,08	0,11	0,11	69	69	0,6	0,6	102	102	209,4	209,4	43,8	43,8	1,68	1,68
		Какао с молоком																												
		какао порошок	2,2	2,2	2,2	2,2																								
		сахар	11	11	11	11																								
		молоко	121	121	121	121																								
		вода	88	88	88	88																								
		выход:		200		200	4,1	4,1	3,54	3,54	17,6	17,6	119	119	0,055	0,055	1,58	1,58	24,42	24,42			152	152	124,4	124,4	21,31	21,31	0,47	0,47
		ОБЕД																												
		Салат из сырых овощей																												
		Морковь	20	16	20	16																								
		Редис	20	15	20	15																								
		Петрушка	6	4	6	4																								
		Помидоры свежие	24	20	24	20																								
		Огурцы свежие	21	20	21	20																								
		Капуста бел свежая	14	11	14	11																								
		соль	1	1	1	1																								
		Масло растительное	10	10	10	10																								
		ВЫХОД		100		100	1,2	1,2	10,2	10,2	5,5	5,5	119	119	0,05	0,05	15,8	15,8	0	0	4,6	4,6	39	39	44	44	21	21	0,7	0,7
		Хлебцы гречневые																												
		Выход	20	20	20	20	2,20	2,20	0,90	0,90	15,00	15,00	77,20	77,20	0,06	0,06												0,57	0,57	
		борщ с картофелем																												
		свекла	51,00	40,00	51,00	40,00																								
		картофель	67,00	50,00	67,00	50,00																								
		морковь	16,00	13,00	16,00	13,00																								
		лук репчатый	12,00	10,00	12,00	10,00																								
		томатное пюре	7,50	7,50	7,50	7,50																								
		масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00																								
		соль	1,00	1,00	1,00	1,00																								
		сахар	1,50	1,50	1,50	1,50																								
		вода	175,00	175,00	175,00	175,00																								
		выход		250,00		250,00	2,04	2,04	5,00	5,00	14,10	14,10	109,75	109,75	0,08	0,08	8,78	8,78			2,40	2,40	36,62	36,62	64,42	64,42	29,95	29,95	1,34	1,34
		Каша пшениная рассыпчатая																												
		Крупа пшениная	59	59	71	71																								
		соль	1	1	1	1																								
		Вода	104	104	123	123																								
		Масло сливочное	3	3	4	4																								
		ВЫХОД		150		180	6,69	8	4,1	5	37	44	212	254	0,17	0,19	0	0	0,04	0,06	0,25	0,04	16,6	16,8	134	136	48	50	1,5	1,7

			D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE
		птица отварная																												
		Курица 1категории	160	142	160	142																								
		Морковь	4	3	4	3																								
		соль	1	1	1	1																								
		Петрушка	4	4	4	4																								
		Выход		100		100	20,5	20,5	15,8	15,8	0,5	0,5	242	242	0,05	0,05	4,7	4,7	0,02	0,02	0,5	0,5	35	35	158	158	22,8	22,8	1,5	1,5
		напиток из шиповника																												
		шиповник	20	20	20	20																								
		сахар	20	20	20	20																								
		вода	230	230	230	230																								
		выход		200		200	0,7	0,7	0,3	0,3	34,9	34,9	145	145	0,01	0,01	70	70					12	12	3	3	3	3	1,5	1,5
		Полдник																												
		Йогурт 3,2%	206	200	206	200																								
		Выход		200		200	10	10	6,4	6,4	17	17	174	174	0,06	0,06	1,2	1,2	0,04	0,04	0	0	238	238	182	182	28	28	0,2	0,2
		яблоко	204	200	204	200																								
		выход		200		200	0,6	0,6			17,2	17,2	80	80	0,06	0,06	32	32							22	22	18	18	1,2	1,2
		Десерт из кураги																												
		вода	144,00	144,00	144,00	144,00																								
		желатин	4,4	4,4	4,4	4,4																								
		курага	17	17	17	17																								
		масло растительное	2	2	2	2																								
		сахар	7	7	7	7																								
		выход		200		200	2	2	2	2	28	28	138	138	0,02	0,02			7	7	3,59	3,59	53,1	53,1	55,5	55,5	33,1	33,1	1,09	1,09
		ИТОГО					62,08	63,39	59,44	60,34	241,6	248,6	1786	1828	0,687	0,715	134,2	134,2	100,5	100,5	11,94	11,73	684,3	684,5	996,8	998,8	269	271	11,75	11,95

			С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
		БЕЛКИ	62,08	63,39
		ЖИРЫ	59,44	60,34
		УГЛЕВОДЫ	241,6	248,6
		КАЛОРИЙНОСТЬ	1785,95	1827,95
		B1	0,687	0,715
		C	134,2	134,2
		A	100,5	100,5
		E	11,94	11,73
		Ca	684,3	684,5
		P	996,8	998,8
		Mg	269	271
		Fe	11,75	11,95

ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 4	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углево.	Углево.	Ккал.	Ккал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
			брутто	нетто	брутто	нетто																								
		ЗАВТРАК																												
		каша гречневая вязкая																												
		крупa гречневая	50	50	50	50																								
		молоко	100	100	100	100																								
		вода	50	50	50	50																								
		соль	1	1	1	1																								
		сахар	1,5	1,5	1,5	1,5																								
		масло сливочное	5	5	5	5																								
		выход	0,00	200,00	0,00	200,00	9,20	9,20	11,90	11,90	32,60	32,60	283,00	283,00	0,18	0,18	1,32	1,32	0,05	0,05	0,53	0,53	128,04	128,04	233,64	233,64	112,20	112,20	3,96	3,96
		Бифилайф	200	200	200	200	5,6	5,6	5	5	21	21	151	151	0,06	0,06	1,2	1,2	0,04	0,04	0	0	238	238	182	182	28	28	0,2	0,2
		Хлебцы рисовые																												
		Выход	20	20	30	30	2,20	3,30	0,90	1,35	15,00	22,50	77,20	115,80	0,06	0,06													0,57	0,57
		чай с сахаром																												
		чай сухой	1	1	1	1																								
		сахар	11	11	11	11																								
		вода	204	204	204	204																								
		выход		200		200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,08	11,8	44,4	44,4																
		ОБЕД																												
		Салат из свеклы с солеными огурцами																												
		Свекла	98	79	98	79																								
		Огурцы соленые	25	20	25	20																								
		сахар	5	5	5	5																								
		соль	1	1	1	1																								
		Масло растительное	5	5	5	5																								
		Выход		100		100	1,2	1,2	5,2	5,2	14,5	14,5	110	110	0,01	0,01	5,5	5,5			4,5	4,5	32	32	36	36	19	19	1,1	1,1
		Суп с рыбными консервами																												
		консервы рыбные в собствен	41	40	41	40																								
		картофель	93	70	93	70																								
		морковь	20	16	20	16																								
		лук репчатый	10	8	10	8																								
		крупa рисовая	5	5	5	5																								
		соль	1	1	1	1																								
		масло сливочное	3,75	3,75	3,75	3,75																								
		укроп или петрушка	2	1	2	1																								
		вода	200	200	200	200																								
		выход		250		250	8,60	8,60	7,40	7,40	14,30	14,30	167,00	167,00	0,10	0,10	9,10	9,10	15,00	15,00	0,88	0,88	45,30	45,30	176,00	176,00	47,40	47,40	1,30	1,30
		Пюре картофельное																												
		Картофель	171	128	205	205																								
		Молоко	24	23	29	28																								
		Масло сливочное	5,25	5,25	6	6																								
		соль	1	1	1	1																								
		Выход		150		180	4,2	5	8,8	9,6	21,8	23	184	221	0,12	0,12	3,9	3,9	0,04	0,04	0,7	0,7	40	40	87	87	43	43	1	1
		Хлебцы рисовые																												
		Выход	20	20	30	30	3,00	3,00	4,80	4,80	20,40	20,40	137,00	137,00	0,13	0,13	18,00	18,00	25,50	25,50	0,18	0,18	36,90	36,90	86,60	86,60	277,60	277,60	1,00	1,00
		Бефстроганов из отварной говядины																												
		Говядина	165	121	165	121																								
		Масса отварного мяса	75	75	75	75																								
		Соус сметанный	75	75	75	75																								
		Выход		150		150	19,4	19,4	12,5	12,5	4,1	4,1	224	224	0,04	0,04	0,01	0,01	25	25	0,6	0,6	41,8	41,8	145	145	25,6	25,6	1,2	1,2

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE
		Выход		150		150	19,4	19,4	13,5	13,5	4,1	4,1	224	224	0,04	0,04	0,01	0,01	25	25	0,6	0,6	41,8	41,8	145	145	25,6	25,6	1,2	1,2
		Компот из вишен и яблок																												
		Яблоки	30,00	23,00	30,00	23,00																								
		Вишня	20,00	18,00	20,00	18,00																								
		Сахар	20,00	20,00	20,00	20,00																								
		Вода	180,00	180,00	180,00	180,00																								
		Выход:		200,00		200,00	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98,00	98,00	0,01	0,01	2,10	2,10			0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70
		ПОЛДНИК																												
		Груша запеченная с вареньем																												
		Груша	242	214	242	214																								
		сахар	12	12	12	12																								
		масса печеной груши		190		190																								
		варенье	15	15	15	15																								
		выход		205		205	0,8	0,8	0,76	0,76	37	37	162	162	0,04	0,04	7,2	7,2			0,4	0,4	31,2	31,2	20,6	20,6	16,6	16,6	4,18	4,18
		сок фруктовый	200	200	200	200																								
		выход		200		200	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36	0,02	0,02	3,99	3,99			0,19	0,19	13,98	13,98	13,98	13,98	7,99	7,99	2,79	2,79

	ИТОГО	
	с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет
БЕЛКИ	55,45	57,35
ЖИРЫ	58,38	59,63
УГЛЕВОДЫ	233,05	242,47
КАЛОРИЙНОСТЬ	1721,96	1797,56
B1	0,77	0,77
C	52,32	52,32
A	65,63	65,63
E	8,08	8,08
Ca	618,22	618,22
P	988,82	988,82
Mg	584,39	584,39
Fe	18	18

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

[illegible]

ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 6	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	Ккал	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
			брутто	нетто	брутто	нетто																								
		ЗАВТРАК																												
		Запеканка картофельная с курицей																												
		филе куриное	44	38	59	50																								
		картофель	165	135	220	180																								
		лук	16	14	21	18																								
		масло сливочное	4	4	5	5																								
		соль	1	1	1	1																								
		крахмал	2	2	2	2																								
		Выход		150		200	12,5	16,6	12	16	21	28	242	323	0,16	0,17	7,4	7,5	0,01	0,03	0,5	0,7	35	37	207	220	52	58	3,2	3,4
		Груше	204	200	204	200																								
		Выход		200		200	0,8	0,8	0,2	0,2	30	30	114	114			8,6	8,6	50	50			18	18			14	14	0,4	0,4
		чай с сахаром																												
		чай сухой	1	1	1	1																								
		сахар	11	11	11	11																								
		вода	204	204	204	204																								
		выход		200		200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,08	11,8	44,4	44,4			0,03	0,03					11,1	11,1	2,77	2,77	1,44	1,44	0,31	0,31
		Хлебцы рисовые																												
		Выход	20	20	30	30	2,20	3,30	0,90	1,35	15,00	22,50	77,20	115,80	0,06	0,06												0,57	0,57	
		ОБЕД																												
		Суп картофельный с крупой																												
		горох	20	20	20	20																								
		картофель	67	50	67	50																								
		морковь	16	12,5	16	12,5																								
		зелень свежая	3	2	3	2																								
		лук репчатый	12	10	12	10																								
		соль	3	3	3	3																								
		масло сливочное	5	5	5	5																								
		бульон или вода	175	175	175	175																								
		ВЫХОД		250		250	5,50	5,50	5,30	5,30	16,30	16,30	135,00	135,00	0,23	0,23	5,80	5,80			2,42	2,42	38,00	38,00	87,00	87,00	35,00	35,00	2,00	2,00
		Компот из плодов консервированных																												
		Персики	80	80	80	80																								
		сахар	13	13	13	13																								
		сироп	54	54	54	54																								
		вода	60	60	60	60																								
		Выход:		200		200	0,5	0,5	0,2	0,2	32,4	32,4	133	133			2	2			0,2	0,2	16	16	16	16	6	6	1,5	1,5
		Салат Весна																												
		редис	24	20	24	20																								
		огурцы	47	40	47	40																								
		яйцо	20	20	20	20																								
		зелень	22	16	22	16																								
		Масло растительное	5	5	5	5																								
		Выход		100		100	2,20	2,20	5,00	5,00	16,00	16,00	#####	#####	0,03	0,03					1,10	1,10	20,00	20,00	30,00	30,00	12,00	12,00	1,00	1,00
		Жаркое по домашнему																												
		Говядина	151	111	151	111																								
		Картофель	132	99	132	99																								
		Лук	15	13	15	13																								
		Масло сливочное	6	6	6	6																								
		Томат паста	6	6	6	6																								
		Соль	2	2	2	2																								
		ВЫХОД		200		200	19,1	19,1	19,1	19,1	17,1	17,1	344	344	0,16	0,16	7,6	7,6	0,04	0,04	0,8	0,8	35	35	266	266	56	56	3,4	3,4
		Хлебцы рисовые																												
		Выход	20	20	30	30	2,20	3,30	0,90	1,35	15,00	22,50	77,20	115,80	0,06	0,06												0,57	0,57	
		ПОЛДНИК																												
		Творожок Кроха	100	100	100	100																								
		Выход	100	100	100	100	9	9	5	5	4	4	97	97	0,04	0,04	0,5	0,5					120	120	189	189	24	24	0,3	0,3
		Суфле из овощей(паровое)																												
		морковь	66	52	66	52																								
		молоко	17	17	17	17																								
		масло сливочное	5	5	5	5																								
		капуста цветная	113	57	113	57																								

		C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF
		капуста цветная	113	57	113	57																									
		горошек зеленый	80	52	80	52																									
		сахар	5	5	5	5																									
		соус молочный		30		30																									
		яйца		17		17																									
		масса готового суфле		200		200																									
		ВЫХОД		200		200	7,1	7,1	8	8	14,4	14,4	158	158	0,09	0,09	11,7	11,7	0,08	0,08	0,4	0,4	52	52	88	88	27	27	1	1	
		компот из свежих яблок с лимоном																													
		яблоки	56	50	56	50																									
		лимон	16	7	16	7																									
		сахар	20	20	20	20																									
		вода	180	180	180	180																									
		выход		200		200	0,3	0,3	0,2	0,2	42	42	123	123	0,01	0,01	3,3	3,3			0,1	0,1	11	11	7	7	5	5	1,2	1,2	
		ИТОГО					61,46	67,76	56,82	61,72	234,28	257,00	1662,80	1821,00	0,83	0,85	46,93	47,03	50,13	50,15	5,52	5,72	356,10	358,10	892,77	905,77	232,44	238,44	15,45	15,65	

	с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет
БЕЛКИ	61,46	67,76
ЖИРЫ	56,82	61,72
УГЛЕВОДЫ	234,28	257,00
КАЛОРИЙНОСТЬ	1662,80	1821,00
В1 мг	0,83	0,85
С мг	46,93	47,03
А мкг	50,13	50,15
Е мг	5,52	5,72
Са мг	356,10	358,10
Р мг	892,77	905,77
Mg мг	232,44	238,44
Fe мг	15,45	15,65

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

[illegible]

День	ДЕНЬ	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углево.	Углево.	Ккал.	Ккал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
			брутто	нетто	брутто	нетто																								
		Завтрак																												
		Омлет с сыром																												
		Яйцо	37	37	37	37																								
		Молоко	36	36	36	36																								
		Сыр	22	22	22	22																								
		Масло сливочное	3,6	3,6	3,6	3,6																								
		Соль	1	1	1	1																								
		Масса готового	93	93	93	93																								
		Масло сливочное	7	7	7	7																								
		Выход:		100		100	13,6	13,6	20,4	20,4	2,1	2,1	247	247	0,06	0,06	0,28	0,28	0,24	0,24	0,57	0,57	285	285	275	275	22,8	22,8	1,7	1,7
		Хлебцы рисовые	20	20	20	20	2,20	2,20	0,90	0,90	15,00	15,00	77,20	77,20	0,06	0,06												0,57	0,57	
		Чай с лимоном, сахаром																												
		чай	1	1	1	1																								
		сахар	15	15	15	15																								
		лимон	7	7	7	7																								
		вода	204	204	204	204																								
		выход:		200		200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,36	61,36	0,01	0,01	0,1	0,1	0,5	0,5			13,68	13,68	0,08	0,08	6,24	6,24	0,87	0,87
		яблоко	250	250	250	250	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	18	18	0	0	0,36	0,36	28,8	28,8	19,8	19,8	16,2	16,2	3,96	3,96
		ОБЕД																												
		Хлебцы рисовые	20	20	30	30	2,20	3,30	0,90	1,35	15,00	22,50	77,20	115,80	0,06	0,06												0,57	0,57	
		Салат из свежих помидор с перцем																												
		Помидоры	70	60	70	60																								
		Лук	14	11	14	11																								
		Перец сладкий	27	20	27	20																								
		Масло растительное	10	10	10	10																								
		Выход:		100,00		100,00	1,00	1,00	10,10	10,10	3,40	3,40	109,00	109,00	0,05	0,05	42,60	42,60			5,10	5,10	23,00	23,00	22,00	22,00	15,00	15,00	0,80	0,80
		Суп картофельный с крупой																												
		Горох	20,00	20,00	20,00	20,00																								
		Картофель	83,00	63,00	83,00	63,00																								
		Морковь	13,00	10,00	13,00	10,00																								
		Петрушка корень	3,00	2,50	3,00	2,50																								
		Лук репчатый	12,00	10,00	12,00	10,00																								
		Масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00																								
		Соль	2,00	2,00	2,00	2,00																								
		Вода (бульон)	163,00	163,00	163,00	163,00																								
		Выход:		250,00		250,00	2,30	2,30	4,25	4,25	25,10	25,10	148,00	148,00	0,20	0,20	8,70	8,70	0,04	0,04	0,23	0,23	19,00	19,00	65,70	65,70	25,50	25,50	0,90	0,90
		Рыба запеченная с картофелем																												
		Филе минтая	97,00	85,00	97,00	85,00																								
		Картофель	161,00	130,00	161,00	130,00																								
		Соль	1	1	1	1																								
		Соус белый	80,00	80,00	80,00	80,00																								
		Выход:		240,00		240,00	15,50	15,50	4,20	4,20	35,00	35,00	240,00	240,00	0,17	0,17	8,80	8,80	0,05	0,05	1,00	1,00	44,00	44,00	376,00	376,00	50,00	50,00	1,60	1,60
		Компот из вишен и яблок																												
		Яблоки	30,00	23,00	30,00	23,00																								
		Вишня	20,00	18,00	20,00	18,00																								
		Сахар	20,00	20,00	20,00	20,00																								
		Вода	180,00	180,00	180,00	180,00																								
		Выход:		200,00		200,00	0,20	0,20	0,10	0,10	24,10	24,10	98,00	98,00	0,01	0,01	2,10	2,10			0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70
		ПОЛДНИК																												
		Сырники из творога																												
		Творог	91,00	90,00	118,00	117,00																								
		Кремал	7,00	7,00	9,50	9,50																								
		Яйца	3,00	3,00	4,00	4,00																								
		Сахар	15,00	15,00	20,00	20,00																								
		Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01																								
		Соль	1,00	1,00	1,00	1,00																								
		Сметана	3	3	4	4																								
		Масло сливочное	1	1	2	2																								
		Сгущенное молоко	30	30	30	30																								
		Выход:		100/30		130/30	18,00	22,50	14,80	17,20	40,50	42,00	360,00	460,00	0,06	0,09	0,3	0,4	0,06	0,09	0,5	0,6	136	203	205	308	21	32	0,7	1
		Чай с молоком																												
		Чай сухой	1	1	1	1																								
		Сахар	15	15	15	15																								
		Молоко	50	50	50	50																								
		Вода	150	150	150	150																								
		Выход:		200		200	1,5	1,5	1,3	1,3	15,9	15,9	81	81	0,04	0,04	1,3	1,3	0,01	0,01			127	127	93	93	15	15	0,4	0,4

	Выход:		200		200	1,3	1,3	1,3	1,3	13,9	13,9	81	81	0,04	0,04	1,3	1,3	0,01	0,01			127	127	93	93	15	15	0,4	0,4
	Салат из моркови и яблок																												
	Морковь	76	61	114	92																								
	Яблоко	43	30	64,3	43																								
	Сахар	10	10	15	15																								
	Выход:		100		150	0,9	1,35	0,2	0,3	17,2	20,8	74,2	91	0,04	0,06	3,1	7,6			4,7	7	29	44	37	65	25	38	1,1	1,1
	ИТОГО					58,52	64,57	57,90	60,85	230,84	243,44	1672,96	1828,36	0,81	0,86	87,28	89,88	0,90	0,93	12,56	15,16	716,48	900,48	1101,58	1232,58	203,74	227,74	13,87	14,7

	с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет
БЕЛКИ	58,52	64,57
ЖИРЫ	57,90	60,85
УГЛЕВОДЫ	230,84	243,44
КАЛОРИЙНОСТЬ	1672,96	1828,36
В1 мг	0,81	0,86
С мг	87,28	89,88
А мкг	0,9	0,93
Е мг	12,56	15,16
Са мг	716,48	800,48
Р мг	1101,6	1232,58
Mg мг	203,74	227,74
Fe мг	13,87	14,77

Разработчик: технолог Гоголев Л.А.

День 9	День 9	наименование блюда	с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углево	Углево	Ккал.	Ккал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe		
			брутто	нетто																										
		Завтрак																												
		Каша рисовая молочная																												
		крупa рисовая	37,5	37,5	37,5	37,5																								
		вода	72,5	72,5	72,5	72,5																								
		молоко	147,5	147,5	147,5	147,5																								
		сахар	5	5	5	5																								
		масса каши	-	240	-	240																								
		соль	1	1	1	1																								
		масло сливочное	5	5	5	5																								
		Выход		250		250	5	5	10	10	40	40	285	285	0,33	0,33	0,9	0,9	0,08	0,08		191	191	172	172	27,4	27,4	0,7	0,7	
		Хлебцы гречневые																												
		Выход	20	20	30	30	2,20	3,30	0,90	1,35	15,00	22,50	77,20	115,80	0,06	0,06											0,57	0,57		
		бифилайф	200	200	200	200	5,23	5,23	1,74	1,74	6,98	6,98	63,17	63,17	0,06	0,06	1,39	1,39	34,92	34,92		209,5	209,5	171,1	171,1	26,19	26,19	0,17	0,17	
		чай с сахаром																												
		чай сухой	1	1	1	1																								
		сахар	11	11	11	11																								
		вода	204	204	204	204																								
		выход		200		200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,08	11,8	44,4	44,4			0,03	0,03				11,1	11,1	2,77	2,77	1,44	1,44	0,31	0,31	
		ОБЕД																												
		Салат кукуруза с яйцом и луком																												
		кукуруза	77	50	100	65																								
		лук репчатый	9	8	12	10																								
		яйцо	10	10	35	35																								
		лук зеленый	7	5	9	6,5																								
		Укроп	3,00	2,00	4,00	3,00																								
		заправка для салатов	10,00	10,00	13,00	13,00																								
		выход		100,00		130,00	5,60	7,30	1,80	2,30	36,40	41,00	185,00	214,00	0,08	0,08	4,30	4,30	0,03	0,03	0,50	0,50	27,00	27,00	81,00	81,00	20,00	20,00	1,70	1,70
		Суп пюре с картофеля																												
		Картофель	133,00	100,00	133,00	100,00																								
		Морковь	6,30	5,00	6,30	5,00																								
		Крахмал	5,00	5,00	5,00	5,00																								
		Молоко	87,50	87,50	87,50	87,50																								
		Масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00																								
		Бульон	137,50	137,50	137,50	137,50																								
		Соль	2,00	2,00	2,00	2,00																								
		Выход:		250,00		250,00	4,90	4,90	6,40	6,40	25,00	25,00	176,00	176,00	0,14	0,14	9,60	9,60	0,05	0,05	0,25	0,25	#####	#####	145,00	145,00	38,00	38,00	1,10	1,10
		Напиток из свежемороженых ягод																												
		смородина	22	20	22	20																								
		сахар	20	20	20	20																								
		кислота лимонная	0,02	0,02	0,02	0,02																								
		вода	203	203	203	203																								
		выход		200		200	0,1	0,1		20,7	20,7	83	83			1,2	1,2					3	3	2	2	3	3	0,2	0,2	
		Капуста тушеная																												
		Капуста	196,00	158,00	220,00	170,00																								
		Морковь	7,50	6,00	8,00	7,00																								
		Лук	11,00	9,00	15,00	13,00																								
		Соль	1,00	1,00	1,00	1,00																								
		Зелень	2,00	2,00	2,00	2,00																								
		Масло подсолнечное	6,00	6,00	6,00	6,00																								
		Томат	5,00	5,00	5,00	5,00																								
		Сахар	4,50	4,50	4,50	4,50																								
		Выход:		150,00		180,00	5,60	5,60	3,40	3,40	5,80	5,80	76,00	76,00	0,06	0,06	25,50	25,50	0,04	0,04	1,00	1,00	91,00	91,00	82,00	82,00	36,00	36,00	1,50	1,50
		птица отварная																												
		Курица 1категории	160	142	160	142																								
		Морковь	4	3	4	3																								
		соль	1	1	1	1																								
		Петрушка	4	4	4	4																								
		выход		100		100	20,5	20,5	16,2	16,2	0,5	0,5	230	230	0,05	0,05	1,2	1,2	0,02	0,02	0,5	0,5	35	35	158	158	22,8	22,8	1,5	1,5

		Выход			100			100	20,5	20,5	16,2	16,2	0,5	0,5	230	230	0,05	0,05	4,7	4,7	0,02	0,02	0,5	0,5	35	35	158	158	22,8	22,8	1,5	1,5
		Хлебцы гречневые																														
		Выход			20			30	2,20	3,30	0,90	1,35	15,00	22,50	77,20	115,80	0,06	0,06													0,57	0,57
		полдник																														
		Рыба запеченная с помидором																														
		Кета	97,00	65,00	97,00	65,00																										
		Сметана	15,00	15,00	15,00	15,00																										
		Сыр	8,00	8,00	8,00	8,00																										
		Масло растительное	4,00	4,00	4,00	4,00																										
		соль	1,00	1,00	1,00	1,00																										
		Лук репчатый	18,00	15,00	18,00	15,00																										
		Морковь	15,00	12,00	15,00	12,00																										
		Помидор	12,00	10,00	12,00	10,00																										
		Зелень	2,00	1,00	2,00	1,00																										
		Выход:			100			100	9,5	9,5	17,8	17,8	33,9	33,9	303	303	0,16	0,16	8,8	8,8	0,04	0,04	0,6	0,6	29	29	185	185	50	50	3	3
		Компот из плодов консервированных																														
		Персики	80	80	80	80																										
		сахар	13	13	13	13																										
		сироп	54	54	54	54																										
		вода	60	60	60	60																										
		Выход:			200			200	0,5	0,5	0,2	0,2	32,4	32,4	133	133			2	2			0,2	0,2	16	16	16	16	6	6	1,5	1,5
		ИТОГО							61,39	65,29	59,36	60,76	#####	#####	1732,97	1839,17	0,99	1,00	58,42	58,42	35,18	35,18	3,05	3,05	#####	#####	1014,87	1014,87	#####	#####	12,82	12,82

	с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет
БЕЛКИ	61,39	65,29
ЖИРЫ	59,36	60,76
УГЛЕВОДЫ	242,76	263,08
КАЛОРИЙНОСТЬ	1732,97	1839,17
В1 мг	0,99	1,00
С мг	58,42	58,42
А мкг	35,18	35,18
Е мг	3,05	3,05
Са мг	730,62	730,62
Р мг	1014,87	1014,87
Mg мг	230,83	230,83
Fe мг	12,82	12,82

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 10	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал.	Ккал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
			брутто	нетто	брутто	нетто																								
		Завтрак																												
		паштет гречневый с овощами																												
		Крупа гречневая	58	58	58	58																								
		морковь	17	13	17	13																								
		лук	13	8	13	8																								
		вода	84	84	84	84																								
		соль	1	1	1	1																								
		Масло растительное	5	5	5	5																								
		выход		150		150	3	3	5,9	5,9	46,7	46,7	249,5	249,5	0,05	0,05	1,2	1,2			0,02	0,02	41	41			41	41	1,7	1,7
		Хлебцы гречневые																												
		Выход	20	20	20	20	2,20	2,20	0,90	0,90	15,00	15,00	77,20	77,20	0,06	0,06												0,57	0,57	
		Сыр	20	20	20	20																								
		выход		20		20	0,005	0,005	0,005	0,005	0	0	68	68	0,007	0,007	0,17	0,17	0,04	0,04	0,125	0,125	0,18	0,18	0,118	0,118	0,01	0,01		
		Яйцо отварное																												
		яйца	40	40	40	40																								
		выход		40		40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	4,6	4,6			0,24	0,24	22	22	11,09	11,09	8,66	8,66	1,86	1,86
		чай с сахаром																												
		чай сухой	1	1	1	1																								
		сахар	11	11	11	11																								
		вода	204	204	204	204																								
		выход		200		200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,08	11,8	44,4	44,4																
		ОБЕД																												
		Хлебцы гречневые																												
		Выход	20	20	20	20	2,20	2,20	0,90	0,90	15,00	15,00	77,20	77,20	0,06	0,06												0,57	0,57	
		Винегрет																												
		Картофель	29,4	22	29,4	22																								
		Свекла	19	15	19	15																								
		Морковь	13	10	13	10																								
		Огурцы соленные	38	30	38	30																								
		Лук	18	15	18	15																								
		Масло растительное	3	3	3	3																								
		Зеленый горошек	15,00	10,00	15,00	10,00																								
		Выход:		100,00		100,00	1,50	1,50	2,40	2,40	11,00	11,00	72,00	72,00	0,04	0,04	8,40	8,40			2,30	2,30	23,00	23,00	40,00	40,00	18,00	18,00	0,80	0,80
		Суп картофельный с фрикадельками																												
		картофель	133,00	100,00	133,00	100,00																								
		морковь	13,00	10,00	13,00	10,00																								
		лук репчатый	12,00	10,00	12,00	10,00																								
		масло растительное	2,50	2,50	2,50	2,50																								
		бульон	175,00	175,00	175,00	175,00																								
		Фрикадельки мясные	25,00	25,00	25,00	25,00																								
		выход		250,00		250,00	2,90	2,90	2,95	2,95	14,00	14,00	94,00	94,00	0,12	0,12	11,00	11,00			1,30	1,30	16,00	16,00	71,00	71,00	29,00	29,00	1,10	1,10
		Пюре картофельное с морковью																												
		Картофель	119	94	119	94																								
		Морковь	123	103	123	103																								
		Молоко	12	12	12	12																								
		соль	2	2	2	2																								
		масло сливочное	5	5	5	5																								
		Выход		180		180	2,7	2,7	3,7	3,7	15,7	15,7	87	87	0,12	0,12	3,9	3,9	0,04	0,04	0,7	0,7	40	40	87	87	43	43	1	1
		Биточки куриные																												
		Филе куриное	100,00	80,00	100,00	80,00																								
		Крахмал	7,00	7,00	7,00	7,00																								
		Молоко	13,00	13,00	13,00	13,00																								
		Выход		100,00		100,00	15,00	15,00	7,70	7,70	9,20	9,20	193,00	193,00	0,10	0,10	0,90	0,90	0,06	0,06	0,50	0,50	30,00	30,00	70,00	70,00	16,00	16,00	1,00	1,00

[illegible]

Разработала: технолог Гоголева Л.А