

ДЕНЬ 1	№ рец.	наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углеводы	Ккал.	Ккал.
			брутто	нетто	брутто	нетто								
9.10-9.25	268	ЗАВТРАК каша рисовая мол. Жидк.												
10.05-10.20	Пермь	крупа рисовая	30,80	30,80	30,80	30,80								
		вода	58,00	58,00	58,00	58,00								
		молоко	118,00	118,00	118,00	118,00								
		сахар	5,00	5,00	5,00	5,00								
		масса каши	0,00	192,00	0,00	192,00								
		масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00								
		выход		200,00		200,00	5,54	5,54	8,62	8,62	32,40	32,40	229,40	229,40
	496	какао с молоком												
	Пермь	какао-порошок	3,00	3,00	3,00	3,00								
		молоко	100,00	100,00	100,00	100,00								
		вода	110,00	110,00	110,00	110,00								
		сахар	20,00	20,00	20,00	20,00								
		выход		200,00		200,00	3,60	2,48	3,30	3,30	25,00	25,00	144,00	144,00
	1	бугерброд с маслом												
	М	масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00								
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00								
		выход:		30/10		30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		ИТОГО					11,99	10,47	19,47	19,47	72,02	72,02	509,40	509,40
		ОБЕД												
11.50-12.10	2	салат витаминный												
12.50-13.10	Пермь	капуста белокачанная	25,00	20,00	50,00	40,00								
		яблоки свежие	14,00	10,00	28,00	20,00								
		морковь	16,00	13,00	32,00	26,00								
		сахар	2,50	2,50	5,00	5,00								
		масло растительное	5,00	5,00	10,00	10,00								
		лимонная кислота	0,05	0,05	0,10	0,10								
		вода для разведения	2,50	2,50	5,00	5,00								
		лимонной кислоты												
		выход		50,00		100,00	0,55	1,10	5,05	10,10	5,30	10,60	69,00	138,00
	77	суп картофельный												
	М	картофель	120,00	90,00	150,00	112,50								
		морковь	10,00	8,00	12,50	10,00								
		лук репчатый	9,60	8,00	12,00	10,00								
		масло растительное	2,00	2,00	2,50	2,50								
		бульон или вода	140,00	140,00	175,00	175,00								
		выход		200,00		250,00	1,87	1,87	2,26	2,26	13,30	13,30	81,00	81,00
	282	шницель мясной рубленый												
	М	говядина (котлеты.)	80,00	59,00	100,00	73,75								
		хлеб пшеничный	14,00	14,00	17,50	17,50								
		молоко	19,00	19,00	23,75	23,75								
		сахар	8,00	8,00	10,00	10,00								
		масло сливочное		5,00	0,00	6,25								
		масса полуфабриката		99,00	0,00	123,75								
		выход		80,00		100,00	12,44	12,44	9,24	9,24	12,56	123,56	183,00	183,00
	417	горшковое пюре												
	Пермь	горох	50,50	50,50	75,75	75,75								
		вода	102,50	102,50	153,75	153,75								
		масло сливочное		5,00		5,00								
		выход		100,00		150,00	9,74	14,61	0,96	1,44	19,37	29,06	116,4	174,60
	448	соус белый основной												
	Пермь	бульон	54,95	54,95	54,95	54,95								
		масло сливочное	2,50	2,50	2,50	2,50								
		мука пшеничная	2,50	2,50	2,50	2,50								
		лук репчатый	2,40	2,00	2,40	2,00								
		зелень	2,00	1,50	2,00	1,50								
		выход		50,00		50,00	0,62	0,62	2,02	2,02	2,94	2,94	32,37	32,37
	376	компот из сушеных												
	М	фруктов с вит. С												
		фрукты сушеные(смесь)	20,00	50,00	20,00	50,00								
		сахар	16,00	16,00	16,00	16,00								
		кислота лимонная	0,20	0,20	0,20	0,20								
		вода	203,00	203,00	203,00	203,00								
		выход		200,00		200,00	0,44	0,44	0,02	0,02	27,76	27,76	113	113
		хлеб ржаной	60,00	60,00	60,00	60,00	3,96	3,96	0,72	0,72	20,04	20,04	104,40	104,40
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	60,00	60,00	2,28	4,56	0,24	0,48	14,76	29,52	71,70	143,40
		ИТОГО					31,90	39,60	20,51	26,27	116,03	256,78	770,87	969,77
13.50-14.05	516	ПОЛДНИК												
14.45-15.00	Пермь	бифилайф в пром.упак.	200,00	200,00	200,00	200,00	5,80	5,80	5,00	5,00	8,00	8,00	100,00	100,00
	554	булочка пермская												
	Пермь	мука в/с	24,42	24,42	24,42	24,42								
		масло сливочное	6,60	6,60	6,60	6,60								
		яйцо	0,00	3,70	0,00	3,70								
		сахар	4,16	4,16	4,16	4,16								
		соль йодированная	0,50	0,50	0,50	0,50								
		дрожжи	0,02	0,02	0,02	0,02								
		вода	10,56	10,56	10,56	10,56								
		повидло	6,60	6,60	6,60	6,60								
		пудра сахарная	0,13	0,13	0,13	0,13								
		масса теста	0,00	49,50	0,00	49,50								
		масса полуфабриката	0,00	56,10	0,00	56,10								
		масса готового изделия		50,00		50,00								
		выход		50,00		50,00	3,17	3,17	6,20	6,20	25,74	25,74	171,60	171,60
		ИТОГО					8,97	8,97	11,20	11,20	33,74	33,74	271,60	271,60
		ИТОГО					52,46	59,04	51,18	56,95	51,18	56,95	221,79	362,54

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
БЕЛКИ	52,46	59,04
ЖИРЫ	51,18	56,95
УГЛЕВОДЫ	221,79	362,54
КАЛОРИЙНОСТЬ	1551,87	1750,77
B1	0,84	0,98
C	22,43	30,13
A	63,65	63,66
E	6,15	8,78
Ca	713,33	762,23
P	1023,13	1154,78
Mg	253,22	292,61
Fe	12,39	14,49

Разработала: диет.сестра Андрушко Е.В.