

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся с 12 лет и старше, горячий завтрак и обед

Электронная версия

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак				11,8	12,2	112,0	605	9,4	0,1	0,1	1,8	363,1	173,0	37,9	2,0
Бутерброд с джемом и маслом №1,2-2004			30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25													
Каша рисовая жидкая с маслом №311-2004			200/5	7,1	7,4	34,6	233	0,6	0,1	0,07	0,2	345,0	131,8	28,3	0,9
крупка рисовая	28	28													
молоко питьевое	180	180													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,4	0,0	14,0	58	7,4	0,1	0,0	0,7	5,0	5,5	0,0	0,2
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты, шоколад и т.п.)			20	0,7	0,9	9,5	49	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				33,6	27,3	111,0	824	7,2	0,6	0,5	2,6	167,8	509,8	82,6	6,9



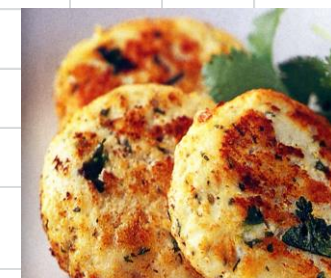
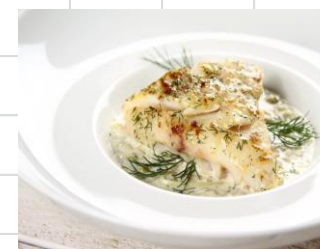
Икра баклажанная промышленного производства для детского питания №101-2004	84	80	80	1,4	4,6	4,1	63	3,2	0,0	0,0	1,4	18,1	18,9	0,0	0,5
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
или															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	1,8	14,5	26,7	13,3	0,6
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной №132-2004			250/10/5	4,5	4,0	13,4	108	2,5	0,3	0,2	0,3	20,7	79,4	23,4	1,1
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52													
01.11.-31.12. -30%	74	52													
01.01-29.02 - 35%	80	52													
01.03 - 40%	87	52													
крупа перловая или пшеничная	5	5													
огурцы соленые без уксуса	27	15													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	6	5													



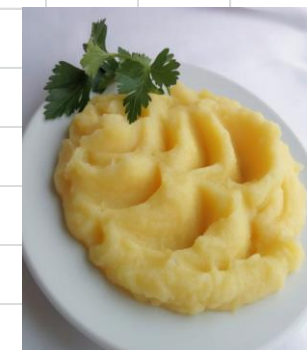
масло сливочное	4	4														
сметана	5	5														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														
или зелень сушеная	0,1	0,1														
Бефстроганов из отварной говядины №423-2004			100	15,9	14,4	6,3	218	1,50	0,06	0,21	0,15	30,61	180,00	1,40	1,23	
говядина 1 категории	110	81														
или говядина полуфабрикат	96	81														
или бефстроганов полуфабрикат	81	81														
масса готового мяса		50														
лук репчатый	29	24														
масло растительное	6	6														
масса припущенного с маслом лука		15														
масса соуса		50														
мука пшеничная	4	4														
сметана	8	8														
вода питьевая	40	40														
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,8	3,0	36,7	193	0,00	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71	
макаронные изделия	51	51														
масло сливочное	4	4														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00	
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8	
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5	



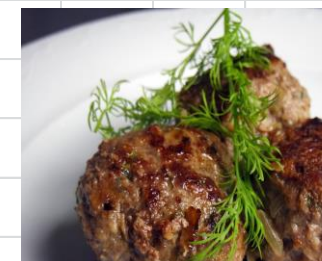
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60															
ИТОГО:			45	40	223	1430	17	0,7	0,6	4,4	531	683	120	9		
2 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак			27,3	21,8	69,9	585	12,3	0,4	0,1	2,5	613,1	609,2	70,2	2,5		
Бутерброд с сыром №3-2004			30/15	6,1	4,1	14,5	119	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5	
хлеб пшеничный	30	30														
сыр	16	15														
Рыба запечённая со сметаной №341-2013, Пермь			80	14,2	10,6	3,0	164	0,24	0,16	0,01	1,92	16,00	185,00	12,00	0,26	
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95														
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90														
мука пшеничная	4	4														
сметана	8	8														
масло растительное	4	4														
ИЛИ																
Котлета рыбная запеченная №388-2004			100	10,3	9,3	12,9	176	0,18	0,05	0,02	0,67	40,83	155,00	20,00	0,42	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83														
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83														
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83														



хлеб пшеничный	15	15														
вода питьевая	13	13														
лук репчатый	4	3														
яйцо куриное	4	4														
сухари пшеничные	5	5														
масло растительное	4	4														
Картофельное пюре №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	11,56	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128														
01.11.-31.12. -30%	183	128														
01.01-29.02 - 35%	197	128														
01.03 - 40%	214	128														
молоко питьевое	24	24														
масло сливочное	5	5														
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1	
чай-заварка	0,5	0,5														
сахар	15	15														
молоко питьевое	100	100														
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
Обед				23,4	23,0	129,0	816,7	40,5	0,5	0,0	1,4	108,4	416,6	71,6	5,3	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48	
ИЛИ																
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	



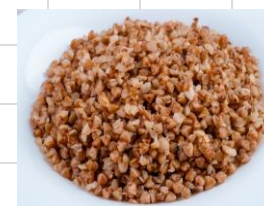
огурцы свежие грунтовые	84	80														
или огурцы свежие парниковые	82	80														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														
Суп крестьянский с крупой, с мясом №134-2004			250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9	
говядина 1 категории	22	16														
или говядина полуфабрикат	19	16														
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16														
крупы перловая или пшеничная	10	10														
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25														
01.11.-31.12. -30%	36	25														
01.01-29.02 - 35%	39	25														
01.03 - 40%	42	25														
капуста свежая белокочанная	38	30														
морковь до 01.01.-20%	12,5	10														
с 01.01 - 25%	13,3	10														
лук репчатый	12	10														
масло сливочное	4	4														
Котлеты из говядины №451-2004			80	9,7	11,8	13,6	199	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	139,50	10,36	0,71	
говядина 1 категории	80	59														
или говядина полуфабрикат	70	59														
или фарш промышленного производства	59	59														



хлеб пшеничный	15	15														
молоко питьевое	11	11														
лук репчатый	5	4														
яйцо куриное	4	4														
сухари	5	5														
масло растительное	1,5	1,5														
Рис припущенный с овощами №416-2013, Пермь			150	2,5	4,4	32,4	179	22,50	0,0	0,04	0,3	5,1	83,0	0,1	0,5	
крупа рисовая	33	33														
кукуруза консервированная	75	45														
морковь - до 01.01 - 20%	23	18														
с 01.01 - 25%	24	18														
масло сливочное	6	6														
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	3,00	16,71	2,37	0,45	
сухофрукты	20,3	20														
сахар	15	15														
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
ИТОГО:			51	45	199	1402	53	0,9	0,2	3,9	722	1026	142	8		
3 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					



наименование блюда			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25,7	27,4	67,6	620	1,5	0,3	0,4	2,5	783,7	829,3	57,2	4,3
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
Гуляш из говядины №437-2004			100	10,7	9,5	3,4	142	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	1,27
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63													
масло растительное	4	4													
масса тушеного мяса		40													
масса соуса		60													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
мука пшеничная	4	4													
Гарнир гречневый рассыпчатый №508-2004			150	3,1	6,6	25,0	172	0,00	0,14	0,19	0,49	25,83	155,00	11,10	1,83
крупа гречневая	71	71													
вода питьевая	90	90													
масло сливочное	8	8													
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	18,1	115	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1



какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			115	1,8	1,5	4,5	39	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед			24,9	23,8	114,5	772,2	26,8	0,4	0,1	4,7	169,6	492,7	101,3	4,3	
Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	7,7	73	22,2	0,0	0,0	1,8	41,2	29,0	15,0	0,0
капуста белокочанная свежая	84	67													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>															
сахар	3	3													
кислота лимонная	0,1	0,1													
вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
или															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			80	0,8	4,1	2,8	51	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													



масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Уха ростовская №119-2006, Москва			250/60	5,5	5,2	18,9	144	0,94	0,09	0,06	0,16	25,68	170,78	24,67	0,86
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	103	72													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	124	72													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
лук репчатый	14	12													
помидоры свежие парниковые	21,4	21													
или помидоры свежие грунтовые	25	21													
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
масло сливочное	4	4													
Рагу из птицы №489-2004			250	11,2	13,2	37,4	313	3,7	0,1	0,0	2,7	22,5	110,0	10,7	0,1
курица потрошенная 1 категории	81	72													
или окорочок куриный	76	72													



или окорочок куриный	70	72														
или грудка куриная	76	72														
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50														
или филе куриное промышленного производства	65	62														
масса тушеного филе		50														
масло растительное	2	2														
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	156	117														
01.11.-31.12. -30%	167	117														
01.01-29.02 - 35%	180	117														
01.03 - 40%	195	117														
морковь - до 01.01 - 20%	63	50														
с 01.01 - 25%	67	50														
лук репчатый	32	27														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
мука пшеничная	3	3														
масло растительное	5	5														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00	
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5	



или Хлеб пшеничный витаминизированный	60													
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8	
ИТОГО:		51	51	182	1392	28	0,7	0,5	7,2	953	1322	158	9	



4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				19,1	25,5	74,9	606	0,7	0,1	0,3	1,2	325,6	278,4	41,8	1,6
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,7	17,9	36,7	371	0,7	0,1	0,3	0,8	315,4	245,0	35,2	0,8
творог	143	141													
мука пшеничная	13	13													
или крупа манная	11	11													
сахар	15	15													
яйцо куриное	8	8													
изюм	18,5	18													
масло сливочное	5	5													
ванилин	0,01	0,01													
сухари	5	5													
сметана	5	5													



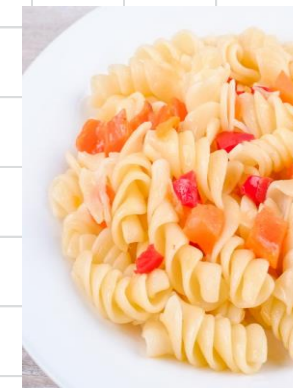
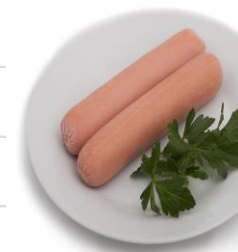
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5													
масса готового пудинга		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	134	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				26,2	27,2	118,6	824,4	16,9	0,5	0,2	2,9	115,3	377,8	97,8	6,6
Салат картофельный с огурцами №66-2013, Пермь			80	1,4	4,0	7,4	71	10,48	0,08	0,00	1,80	15,20	39,20	16,80	0,56
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68	51													
01.11.-31.12. -30%	73	51													
01.01-29.02 - 35%	79	51													
01.03 - 40%	85	51													
масса отварного картофеля		48													
лук репчатый	10,7	9													
или лук зеленый	11	9													



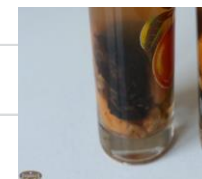
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый															
огурцы консервированные (без уксуса)	18	10													
или огурцы свежие парниковые	10,2	10													
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
масса отварной моркови		10													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Суп с курпой с мясом, со сметаной №155-2013, Пермь			250/10/5	4,8	6,1	20,1	155	4,25	0,07	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
крупа кукурузная	5	5													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													



морковь до 01.01.-20%	12,5	10														
с 01.01 - 25%	13,3	10														
лук репчатый	12	10														
масло сливочное	4	4														
сметана	5	5														
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь			80/5	10,0	12,1	4,1	165	0,0	0,0	0,0	0,2	14,4	73,0	7,5	0,7	
сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные	82	80														
масло сливочное	5	5														
Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013, Пермь			150	3,5	3,9	31,7	176	0,6	0,2	0,03	0,5	35,2	28,5	6,9	0,9	
макаронные изделия	39	39														
масло сливочное	4	4														
масса отварных макарон		110														
морковь - до 01.01 - 20%	63	50														
с 01.01 - 25%	67	50														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4														
масло сливочное для припускания овощей	4	4														
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0	
яблоки свежие (с удаленным семенным	15,6	10														



гнездом)	45,0	40													
или груши свежие	44	40													
или апельсины свежие	60	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:				45	53	194	1430	18	0,6	0,6	4,0	441	656	140	8



5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				22,4	20,4	74,5	571,5	1,8	0,2	0,2	1,5	477,0	444,1	96,7	2,0
Бутерброд с сыром №3-2004			20/10	5,1	3,7	9,7	93	0,1	0,0	0,0	0,3	204,0	133,0	13,8	0,4
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	11	10													
Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 40 г.			80	9,9	10,4	6,3	158	1,3	0,1	0,1	1,0	6,9	78,0	32,2	0,5
курица потрошенная 1 категории	93	40													
или грудка куриная на кости	59	40													
или фарш куриный промышленного производства	40	40													



производства															
молоко питьевое	12	12													
яйцо куриное	7	7													
морковь до 01.01.-20%	40	32													
с 01.01 - 25%	43	32													
лук репчатый	10	8													
мука пшеничная	7	7													
сметана	7	7													
масло растительное	3	3													
Рис припущенный №512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166	0,0	0,0	0,0	0,3	15,5	78,9	25,7	0,5
крупа рисовая	53	53													
вода питьевая	110	110													
масло сливочное	4	4													
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед			27,8	23,7	124,4	822,0	35,8	0,6	0,1	6,1	224,3	558,2	123,5	6,2	



Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат овощной №69-2013, Пермь			80	1,8	4,0	7,3	72	9,40	0,06	0,02	2,40	15,20	51,20	18,40	0,72
морковь - до 01.01 - 20%	40	32													
с 01.01 - 25%	43	32													
масса отварной моркови		30													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28													
01.11.-31.12. -30%	40	28													
01.01-29.02 - 35%	43	28													
01.03 - 40%	47	28													
масса отварного картофеля		26													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	31	20													
масло растительное	4	4													



масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Свекольник с мясом, со сметаной №34-2004, Пермь			250/10/5	4,1	5,4	16,2	130	6,45	0,06	0,01	0,56	34,60	76,84	21,16	1,00
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
свекла до 01.01.-20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43													
01.11.-31.12. -30%	61	43													
01.01-29.02 - 35%	66	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													



сметана	5	5													
Тефтели рыбные запеченные №349-2013, Пермь			80	12,6	8,2	14,2	181	1,0	0,1	0,0	2,7	42,0	195,0	25,6	0,2
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	96	64													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	116	64													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	86	64													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	84	64													
лук репчатый	8	7													
хлеб пшеничный	12	12													
молоко питьевое	12	12													
яйцо куриное	3	3													
мука пшеничная	6	6													
масло растительное	3	3													
Картофельное пюре №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	11,56	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													



масло сливочное	5	5														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8	
ИТОГО:				50	44	199	1394	38	0,7	0,3	7,7	701	1002	220	8	



6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А мкг рет.эquiv.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				28,4	26,3	59,1	586,9	7,3	0,3	0,2	2,9	551,0	521,1	38,9	2,8
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой №244-2006, Москва			200	18,2	16,3	6,1	244	2,8	0,1	0,0	2,2	100,2	235,2	13,2	1,5
яйцо куриное	120	120													
молоко питьевое	50	50													
масло растительное	3	3													



масса готового омлета		160													
масло сливочное на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	54	35													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35													
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	235,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед			27,7	29,9	119,1	856	85,3	0,7	0,1	7,5	170,4	491,4	114,8	5,7	
Салат из белокочанной капусты с огурцами №5-2013, Пермь			80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,00	1,80	27,36	34,20	12,92	0,00
капуста свежая белокочанная	76	61													
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>															
огурцы свежие грунтовые	17	16													
или огурцы свежие парниковые	16,3	16													
лимонная кислота	0,08	0,08													
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4													
масло растительное	4	4													



зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свеклы с сыром №58-2013, Пермь			80	2,2	5,9	5,5	84	4,40	0,02	0,01	1,80	71,20	65,60	15,20	0,96
свекла - до 01.01 - 20%	94	75													
с 01.01 - 25%	100	75													
масса отварной свеклы		72													
сыр	5,5	5													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Суп гороховый с гренками с мясом №139-2004			250/10/20	4,6	8,3	31,7	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82,00	64,40	13,87	0,80
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
горох лущёный	20	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь до 01.01.-20%	16,3	13													
- 01.01. - 25%	17,0	13													



с 01.01 - 25%	17,3	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
хлеб пшеничный	38	32													
Жаркое по - домашнему №436-2004			250	15,7	16,3	32,3	339	5,0	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
масса готового мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165													
01.11.-31.12. -30%	236	165													
01.01-29.02 - 35%	254	165													
01.03 - 40%	276	165													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01 - 25%	33	25													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	12	12													
Отвар шиповника №705-2004			200	0,7	0,3	21,1	90	68,00	0,01	0,00	0,70	13,15	22,70	2,80	0,23
шиповник	20,3	20													
сахар	10	10													

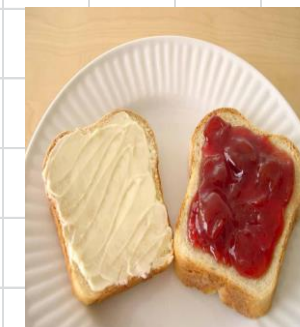


Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50												
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:		56	56	178	1443	93	1,0	0,2	10,4	721	1012	154	8



7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				16,9	14,4	101,6	603	2,0	0,2	0,1	1,7	356,7	474,5	60,6	2,7
Бутерброд с джемом и маслом №1,2-2004			30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25													
Колбасные изделия отварные с соусом №413-2004			100	5,6	5,8	3,3	88	0,10	0,10	0,00	0,02	36,30	156,80	12,80	0,53
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе из мяса птицы	62	60													
соус сметанный с томатом №601-2004															
сметана	10	10													
мука пшеничная	3,8	3,8													



вода питьевая	30	30														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3														
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,8	3,0	36,7	193	0,00	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71	
макаронные изделия	51	51														
масло сливочное	4	4														
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1	
чай-заварка	0,5	0,5														
сахар	15	15														
лимон	6	5														
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			115	1,8	1,5	4,5	39	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0	
Хлеб ржаной			15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4	
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15													
Обед			28,6	26,3	118,8	826,5	11,2	0,5	0,3	5,4	132,4	513,0	93,2	6,9		
Салат из моркови №9-2004, Пермь			80	0,9	4,0	8,2	72	1,8	0,0	0,0	1,8	17,8	31,6	12,5	0,0	
морковь до 01.01.-20%	98	78														
с 01.01 - 25%	104	78														
масса отварной моркови		76														



масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			80	0,8	4,1	2,8	51	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Суп из овощей с мясом, со сметаной №135-2004			250/10/5	4,1	5,4	11,0	109	3,50	0,10	0,03	0,45	23,70	53,17	10,31	0,70
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													



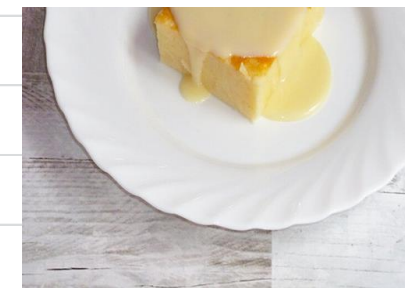
лук репчатый	12	10													
горошек зелёный консервированный	28	18													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			80	14,0	9,4	5,9	164	0,08	0,02	0,05	1,67	22,67	136,00	12,80	0,76
говядина 1 категории	64	47													
или говядина полуфабрикат	55	47													
или фарш мясной промышленного производства	47	47													
грудка куриная на кости	19	13													
или грудка куриная филе	14	13													
или фарш куриный промышленного производства	13	13													
крупа рисовая	4	4													
молоко питьевое	13	13													
масса вязкой каши		16													
лук репчатый	4	3													
яйца	8	8													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
Гарнир гречневый рассыпчатый №508-2004			150	3,1	6,6	25,0	172	0,00	0,14	0,19	0,49	25,83	136,66	11,10	1,83



Группы продуктов			100	0,1	0,0	20,0	100	0,00	0,17	0,10	0,40	20,00	100,00	11,10	1,00
крупя гречневая	71	71													
вода питьевая	90	90													
масло сливочное	8	8													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
курага	20,3	20													
сахар	10	10													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,4	0,0	10,5	44	5,5	0,1	0,0	0,4	4,0	3,2	0,0	0,1
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:			45	41	220	1430	13	0,7	0,4	7,1	489	988	154	10	
8 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				25,5	27,0	64,7	604	0,9	0,1	0,0	0,8	759,0	562,8	71,2	1,6
Запеканка из творога со сгущенным молоком №366-2004			180/20	17,1	20,7	30,5	377	0,4	0,1	0,0	0,5	306,2	284,3	34,3	0,8
творог	170	169													
мука пшеничная	14	14													



или крупа манная	12	12															
яйцо куриное	5	5															
сахар	12	12															
сухари	7	7															
сметана	7	7															
масло сливочное для смазки листа	5	5															
масса готового изделия		180															
молоко сгущенное с сахаром	20	20															
ИЛИ																	
Вареники с творогом промышленного производства со сгущенным молоком №527-2013, Пермь			200/20	15,7	17,3	39,3	376	0,51	0,09	0,05	0,70	299,00	221,00	30,32	0,77		
масса полуфабриката вареники с творогом крестьянские промышленного производства	190	190															
масса готовых вареников		200															
молоко сгущенное с сахаром	20	20															
Бутерброд с сыром №3-2004			20/10	5,1	3,7	9,7	93	0,1	0,0	0,0	0,3	204,0	133,0	13,8	0,4		
хлеб пшеничный	20	20															
сыр	11	10															
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1		
чай-заварка	0,5	0,5															



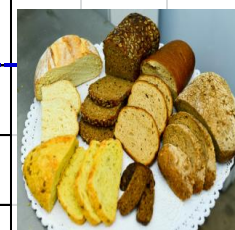
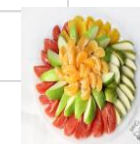
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			10	0,5	0,1	4,4	20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Обед			28,5	25,7	129,4	863	10,7	0,4	0,0	4,8	180,7	391,3	88,7	5,8	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-2004	84	80	80	1,2	4,2	5,8	66	4,0	0,0	0,0	1,6	22,6	23,6	0,0	0,6
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	1,8	14,5	26,7	13,3	0,6
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной №110-2004			250/10/5	4,3	5,7	16,7	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,01
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат	16	16													



промышленного производства																
свекла до 01.01.-20%	50	40														
с 01.01 - 25%	53	40														
капуста свежая белокочанная	25	20														
или квашеная	22	15														
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20														
01.11.-31.12. - 30%	29	20														
01.01-29.02 - 35%	31	20														
01.03 - 40%	33	20														
морковь до 01.01.-20%	16	13														
с 01.01 - 25%	17	13														
лук репчатый	12	10														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6														
масло сливочное	4	4														
сахар	0,5	0,5														
сметана	5	5														
Плов из птицы №492-2004			200	16,2	14,2	38,2	345	1,41	0,06	0,00	2,00	20,75	121,80	26,60	1,00	
курица потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	82	73														



или грудка куриная	77	73															
масса готовой курицы порционные кусочки		50															
масло растительное	8	8															
крупа рисовая	53	53															
морковь до 01.01.-20%	15	12															
с 01.01 - 25%	16	12															
лук репчатый	14	12															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8															
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00		
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0		
Хлеб пшеничный			50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50														
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1		
ИТОГО:				54	53	194	1467	12	0,5	0,1	5,6	940	954	160	7		
9 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				17.7	19.8	93.4	623	1.1	0.2	0.3	0.6	606.8	319.4	32.9	1.9		



Итого			11,1	10,0	30,7	120	1,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
В качестве закуски (булочка домашняя, масло порциями):															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	5	5	5	0,1	3,7	0,1	33	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	1,5	0,0	0,0
Булочка домашняя №564-2013, Пермь			50	3,9	4,9	30,2	181	0,00	0,05	0,04	0,58	7,50	29,20	5,00	0,42
мука пшеничная	33	33													
мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7													
сахар	6	6													
сахар (для отделки)	1,7	1,7													
масло сливочное	8	8													
яйцо куриное (для смазки)	1	1													
соль йодированная	0,3	0,3													
дрожжи прессованные	0,8	0,8													
молоко питьевое	14	14													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Каша пшеничная жидкая с маслом №311-2004			200/5	9,1	7,8	37,1	255	0,4	0,0	0,1	0,1	335,0	124,5	19,8	0,7
крупа пшеничная	40	40													
молоко питьевое	168	168													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													



масло сливочное	5	5														
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	18,1	115	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1	
какао - порошок	4	4														
молоко питьевое	130	130														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,1	3,6	19	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	21,8	6,2	0,4	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10													
Хлеб ржаной			10	0,5	0,1	4,4	20	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	8,7	1,9	0,3	
Обед			27,5	15,6	135,8	794	22,1	0,6	0,1	2,6	178,3	516,5	125,7	7,2		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48	
ИЛИ																
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	
огурцы свежие грунтовые	84	80														
или огурцы свежие парниковые	82	80														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														
Суп картофельный с клецками №146-2013, Пермь			250/55	5,5	3,9	14,0	113	2,60	0,1	0,0	0,2	25,3	94,0	27,2	0,5	
говядина 1 категории	34	25														
или говядина полуфабрикат	30	25														
или говядина супов-полуфабрикат																



(филе с кожей без костей)																	
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	52	40															
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	54	40															
свинина мясная	27	23															
хлеб пшеничный	12	12															
молоко питьевое	8	8															
лук репчатый	8	7															
яйцо куриное	4	4															
сухари	8	8															
масло растительное	1,5	1,5															
Картофельное пюре №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	11,56	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128															
01.11.-31.12. - 30%	183	128															
01.01-29.02 - 35%	197	128															
01.03 - 40%	214	128															
молоко питьевое	24	24															
масло сливочное	5	5															
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	3,00	16,71	2,37	0,45		
сухофрукты	20,3	20															



сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
ИТОГО:			45	35	229	1416	23	0,8	0,4	3,2	785	836	159	9	



10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20,3	25,7	68,2	585,2	1,0	0,2	0,3	2,9	326,6	563,0	48,6	3,3
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	134	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Курица запеченная №494-2004			80	13,0	12,1	0,6	163	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	184,00	10,77	1,09
курица потрошенная 1 категории	136	120													
или грудка куриная	126	120													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
масло растительное	2,5	2,5													



масло растительное	4,9	4,9													
Гречка вязкая отварная №510-2004			150	2,1	4,5	24,9	149	0,00	0,14	0,20	0,50	18,00	140,56	8,20	1,41
крупя гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			115	1,8	1,5	4,5	39	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед			27,3	28,4	107,4	795	75,8	0,4	0,6	3,7	222,2	399,0	83,3	4,6	
Винегрет овощной №71-2004			80	1,2	4,0	11,9	88	33,4	0,0	0,0	1,8	33,7	21,3	2,9	0,4
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20													
01.11.-31.12. - 30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
масса отварного картофеля		18													
свекла до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													



масса отварной свеклы		13															
морковь до 01.01.-20%	14	11															
с 01.01 - 25%	15	11															
масса отварной моркови		9															
огурцы соленые без уксуса	46	25															
лук репчатый	14	12															
или лук зеленый	15	12															
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>																	
масло растительное	4	4															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5															
ИЛИ																	
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			80	0,8	4,1	2,8	51	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6		
помидоры свежие парниковые	78	76															
или помидоры свежие грунтовые	90	76															
масло растительное	4	4															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5															
Суп с макаронными изделиями с курицей №147-2013, Пермь			250/20	7,7	5,4	18,5	153	2,9	0,1	0,6	0,7	22,5	91,2	16,9	0,3		
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	58	52															



масло растительное	1,0	1,0													
Капуста тушеная №534-2004			150	3,6	5,8	11,7	114	55,83	0,08	0,00	0,37	85,58	3,51	3,17	0,43
капуста свежая белокочанная	216	173													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
лук репчатый	7	6													
мука пшеничная	4,0	4,0													
масло растительное	7	7													
сахар	1,5	1,5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:				48	54	176	1380	77	0,7	0,9	7	549	962	132	8
ИТОГО в среднем за 10 дней				49	47	199	1418	37	0,7	0,40	6,0	683	944	154	8
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*				77	79	335	2350	60	1,2	0,7	10	1100	1650	250	12



11 лет по нормативу (100 % от суточных норм) 60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет)	46	47	201	1410	36	0,7	0,42	6	660	990	150	7						
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*	49	50	211	1481	38	0,8	0,44	6,3	693	1040	158	8						
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%*	44	45	191	1340	34	0,7	0,40	5,7	627	941	143	7						
*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"																		





10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

0

0

0

0



























