Утверждаю
Директор школы _____А.В. Белкина
01.09.2023

# Меню приготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях
# завтрак, обед

## 14 - ти дневное меню №2390 от 03 августа 2022 г

## Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

## 1 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***560*** | ***18,7*** | ***23,0*** | ***70,7*** | ***564,6*** | | ***1,5*** | ***0,3*** | ***286,4*** | ***576,9*** | ***307,9*** | ***61,9*** | ***1,1*** |
| **Бутерброд с маслом** | | | **30/15** | **2,5** | **9,9** | **14,5** | **157** | **№1-2004** | **0,0** | **0,0** | **90,0** | **12,3** | **24,0** | **4,2** | **0,2** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая** | | | **200** | **7,5** | **7,7** | **26,0** | **203** | **№311-2004** | **0,9** | **0,1** | **106,4** | **258,0** | **142,5** | **43,6** | **0,1** |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 182 | 182 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Какао с молоком** | | | **200** | **3,8** | **3,5** | **15,9** | **110** | **№496-2013, Пермь** | **0,6** | **0,0** | **40,0** | **120,0** | **72,0** | **0,0** | **0,1** |
| какао - порошок | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт промышленного производства в ассортименте** | 115 | 115 | **115** | **4,5** | **1,7** | **5,5** | **55** | | **0,0** | **0,1** | **50,0** | **180,0** | **45,0** | **7,5** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***840*** | ***24,4*** | ***21,6*** | ***136,5*** | ***837*** | | ***25,1*** | ***0,5*** | ***131,6*** | ***156,5*** | ***332,6*** | ***110,1*** | ***6,1*** |
| **Салат из свеклы отварной с чесноком** | | | **100** | **1,4** | **5** | **6,8** | **78** | **№22-2004, Пермь** | **1,9** | **0,1** | **0,0** | **32,2** | **37,5** | **9,2** | **1,2** |
| свекла до 01.01 -20% | 124 | 99 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 132 | 99 | | | | | | | | | | | | | |
| чеснок свежий | 0,6 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Помидор консервированный или свежий** | | | **100** | **0,6** | **0,2** | **4,2** | **21** | **№101-2004, №71-2006, Москва** | **7,4** | **0,0** | **0,0** | **4,1** | **7,6** | **0,9** | **0,0** |
| помидор консервированный без уксуса | 182 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры в собственном соку | 105 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие парниковые | 102 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 118 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп с овощами и крупой, с мясом** | | | **250/10** | **5,8** | **4,8** | **8,3** | **100** | **№16/2-2011, Екатеринбург** | **2,2** | **0,1** | **73,0** | **20,5** | **41,0** | **19,1** | **0,3** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01.03 - 40% | 75 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа пшено | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 15 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16,0 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.)** | | | **100** | **10,8** | **10,9** | **5,4** | **162,9** | **№410-2013, Пермь** | **0,1** | **0,1** | **12,0** | **29,0** | **61,0** | **22,0** | **0,2** |
| курица потрошеная 1 категории | 151 | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная промышленного производства | 96 | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе курицы или индейки | 69 | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 29 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 31 | 23 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Пюре картофельное** | | | **180** | **3,7** | **4,1** | **26,7** | **159** | **№520-2004** | **2,6** | **0,1** | **46,6** | **41,7** | **67,2** | **30,3** | **0,6** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 205 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 220 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 237 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 257 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 29 | 29 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок в ассортименте** | 200 | 200 | **200** | **0,5** | **0,0** | **34,0** | **138** | **№518-2013, Пермь** | **12,9** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **80** | **1,6** | **0,8** | **35,2** | **154** | | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **26,4** | **97,6** | **26,4** | **3,4** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **80** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***43,1*** | ***44,6*** | ***207,2*** | ***1402*** | | ***26,6*** | ***0,8*** | ***418,0*** | ***733,4*** | ***640,5*** | ***172,0*** | ***7,3*** |

# 2 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***580*** | ***27,4*** | ***16,9*** | ***75,1*** | ***562,1*** | | ***6,3*** | ***0,0*** | ***267,8*** | ***492,6*** | ***276,8*** | ***29,1*** | ***1,9*** |
| **Бутерброд с сыром** | | | **30/20** | **7,1** | **4,7** | **14,9** | **130** | **№3-2004** | **0,1** | **0,0** | **62,0** | **208,0** | **118,6** | **10,6** | **0,9** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Пудинг из творога с молоком сгущенным** | | | **200** | **19,9** | **12,2** | **32,5** | **319** | **№362-2004** | **0,6** | **0,0** | **205,8** | **261,1** | **158,1** | **18,0** | **0,9** |
| творог нежирный | 139 | 138 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| или мука пшеничная | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| изюм | 27 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ванилин | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сметана | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового пудинга | | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко сгущенное с сахаром | 30,2 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **13,5** | **54** | **№686-2004** | **0,8** | **0,0** | **0,0** | **2,2** | **0,1** | **0,5** | **0,1** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **130** | **0,3** | **0,0** | **14,2** | **58** | **№458-2006, Москва** | **4,8** | **0,0** | **0,0** | **21,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| ***Обед*** | | | ***865*** | ***25,5*** | ***27,2*** | ***137,6*** | ***896,4*** | | ***25,8*** | ***0,5*** | ***256,5*** | ***160,2*** | ***380,8*** | ***107,3*** | ***11,6*** |
| **Винегрет овощной** | | | **100** | **1,2** | **5,0** | **8,4** | **83** | **№71-2004** | **4,2** | **0,0** | **0,9** | **21,9** | **37,1** | **24,2** | **1,2** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 32 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 34 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 37 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 40 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного картофеля | | 22 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| свекла - до 01.01 - 20% | 30 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 32 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной свеклы | | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 21,3 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной моркови | | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста квашеная | 21 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый** | | | | | | | | | | | | | | | |
| или лук зеленый | 7,5 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Икра кабачковая промышленного производства** | 105 | 100 | **100** | **1,9** | **4,1** | **7,7** | **75** | **№115-2013, Пермь** | **7,0** | **0,0** | **0,0** | **41,0** | **0,0** | **15,0** | **0,7** |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом** | | | **100** | **0,9** | **5,1** | **1,2** | **54** | **№14/1-2011г., Екатеринбург** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **18,0** | **33,0** | **13,0** | **0,5** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| огурцы свежие парниковые | 98 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 101 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом** | | **250/5/10** | | **4,3** | **5,1** | **15,5** | **125** | **№110-2004** | **6,5** | **0,1** | **54,0** | **33,9** | **64,3** | **24,8** | **1,3** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 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% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2,9 | 2,9 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Печень, тушеная с овощами** | | | **120** | **12,1** | **12,9** | **5,9** | **188** | **№439-2004** | **12,0** | **0,2** | **161,5** | **16,4** | **165,0** | **15,7** | **4,6** |
| печень говяжья | 138 | 114 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 21 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готовой печени с луком | | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вода питьевая | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Гуляш** | | | **100** | **11,0** | **14,3** | **5,5** | **195** | **№152-2004, Пермь** | **0,3** | **0,1** | **0,0** | **10,0** | **160,4** | **16,5** | **1,9** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 87 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 76 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| или свинина мясная | 69 | 59 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеного мяса | | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3,8 | 3,8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные** | | | **180** | **4,1** | **3,7** | **44,2** | **227** | **№516-2004** | **0,1** | **0,0** | **41,0** | **23,5** | **18,0** | **8,8** | **0,5** |
| макаронные изделия | 64 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из смеси сухофруктов** | | | **200** | **0,5** | **0,0** | **15,2** | **63** | **№508-2013, Пермь** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **14,8** | **14,1** | **11,8** | **0,4** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сухофрукты | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***52,9*** | ***44,1*** | ***212,7*** | ***1458*** | | ***32,1*** | ***0,5*** | ***524,3*** | ***652,8*** | ***657,6*** | ***136,4*** | ***13,5*** |

## 3 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***16,9*** | ***21,5*** | ***94,6*** | ***639,0*** | | ***0,2*** | ***0,9*** | ***185,0*** | ***373,3*** | ***207,4*** | ***77,9*** | ***2,4*** |
| **Масло сливочное (порциями)** | 10 | 10 | **10** | **0,2** | **7,3** | **0,1** | **67** | **№96-2004** | **0,0** | **0,0** | **40,0** | **2,4** | **3,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Сыр (порциями)** | 11 | 10 | **10** | **2,9** | **4,0** | **0,0** | **48** | **№97-2004** | **0,2** | **0,0** | **65,0** | **90,0** | **59,0** | **50,0** | **0,9** |
| **Сдоба обыкновенная** | | | **80** | **7,5** | **2,4** | **50,5** | **254** | **№570-2013, Пермь** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **72,1** | **12,0** | **11,0** | **0,7** |
| мука пшеничная | 58 | 58 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная на подпыл | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| яйцо куриное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное (для разделки) | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное (для смазки) | 2,3 | 2,3 | | | | | | | | | | | | | |
| дрожжи прессованные | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| или дрожжи сухие | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко или вода питьевая | 27 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой** | | | **250** | **5,8** | **7,5** | **23,8** | **186** | **№164-2013, Пермь** | **0,0** | **0,7** | **80,0** | **205,0** | **118,0** | **13,1** | **0,2** |
| вода питьевая | 75 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес" | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| или ячневая или гречневая, перловая, пшено | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **12,6** | **51** | **№685-2004** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| ***Обед*** | | | ***850*** | ***27,5*** | ***27,9*** | ***130,2*** | ***881,1*** | | ***31,5*** | ***0,7*** | ***60,4*** | ***140,3*** | ***286,9*** | ***86,8*** | ***8,0*** |
| **Салат из свеклы с зеленым горошком** | | | **100** | **2,6** | **5,0** | **14,0** | **111** | **№58-2013, Пермь** | **1,6** | **0,1** | **0,0** | **22,2** | **21,0** | **17,0** | **0,4** |
| свекла до 01.01 -20% | 75 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной свеклы | | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 62 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свежих помидоров с зеленым горошком** | | | **100** | **1,8** | **5,1** | **9,4** | **91** | **№23-2013, Пермь** | **14,1** | **0,0** | **0,0** | **16,0** | **22,0** | **15,0** | **0,6** |
| помидоры свежие парниковые | 51 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 59 | 50 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| горошек консервированный (после термической обработки) | 69 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Уха рыбацкая** | | | **250/50** | **9,3** | **7,2** | **10,4** | **144** | **№181-1996** | **7,6** | **0,1** | **48,4** | **14,1** | **74,5** | **16,4** | **0,5** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 90 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 109 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| или треска потрошенная обезглавленная крупная (филе с кожей без костей) | 79 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 15 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Мясо, тушеное с картофелем** | | | **250** | **12,7** | **14,3** | **34,7** | **318** | **№54-9м-2020,2021, Новосибирск** | **9,4** | **0,2** | **12,0** | **49,4** | **72,0** | **22,2** | **2,9** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или свинина мясная | 87 | 74 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеного мяса | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 128 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 137 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 148 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 160 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 55 | 44 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 59 | 44 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие парниковые | 16,3 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сметана | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| бульон или вода питьевая | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок в ассортименте** | 200 | 200 | **200** | **0,3** | **0,0** | **22,0** | **89** | **№518-2013, Пермь** | **12,9** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***44,4*** | ***49,3*** | ***224,7*** | ***1520*** | | ***31,7*** | ***1,5*** | ***245,4*** | ***513,6*** | ***494,3*** | ***164,7*** | ***10,4*** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **№ рецептуры** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | | **С** | **В1** | **А, мкг рет.экв.** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | ***575*** | ***29,2*** | ***33,4*** | ***63,4*** | ***670,2*** | | ***5,1*** | ***0,4*** | ***513,0*** | ***319,4*** | ***405,7*** | ***45,8*** | ***4,8*** |
| **Бутерброд с маслом** | | | **30/15** | **2,5** | **9,9** | **14,5** | **157** | **№1-2004** | **0,0** | **0,0** | **90,0** | **12,3** | **24,0** | **4,2** | **0,2** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Омлет натуральный** | | | **200** | **22,7** | **20,5** | **2,4** | **285** | **№340-2004** | **0,3** | **0,1** | **383,0** | **155,6** | **273,5** | **20,6** | **3,1** |
| яйцо куриное | 152 | 152 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| молоко питьевое | 60 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с молоком** | | | **200** | **2,8** | **2,5** | **15,9** | **97** | **№495-2013, Пермь** | **0,0** | **0,2** | **40,0** | **120,0** | **68,4** | **10,6** | **0,1** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **130** | **0,3** | **0,0** | **14,2** | **58** | **№458-2006, Москва** | **4,8** | **0,0** | **0,0** | **21,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***855*** | ***32,2*** | ***36,7*** | ***107,0*** | ***878,4*** | | ***31,9*** | ***0,4*** | ***194,0*** | ***127,1*** | ***516,9*** | ***142,0*** | ***9,4*** |
| **Салат из отварной моркови с огурцом** | | | **100** | **1,1** | **5,0** | **4,1** | **66** | **№21-2004** | **1,2** | **0,0** | **0,0** | **23,1** | **0,0** | **7,8** | **0,6** |
| морковь до 01.01.-20% | 90 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 96 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы  солёные (без уксуса) | 47 | 26 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или  огурцы свежие парниковые | 26,5 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 27,3 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной** | | | **250/15/5** | **6,1** | **7,2** | **7,8** | **120** | **№142-2013, Пермь** | **18,5** | **0,1** | **8,0** | **34,0** | **40,5** | **22,3** | **0,8** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 33 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 28 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 63 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 47 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 50 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 54 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 58 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Курица запеченная** | | | **100** | **17,4** | **17,0** | **0,0** | **214** | **№494-2004** | **0,0** | **0,0** | **144,0** | **18,2** | **235,0** | **14,0** | **0,8** |
| курица потрошеная 1 категории | 167 | 149 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная на кости | 157 | 149 | | | | | | | | | | | | | |
| или бедро куриное | 157 | 149 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая вязкая отварная** | | | **180** | **4,8** | **6,1** | **29,2** | **191** | **№510-2004** | **0,0** | **0,0** | **42,0** | **10,2** | **114,0** | **66,6** | **3,0** |
| крупа гречневая | 45 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 144 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из ягод** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **16,9** | **68** | **№513-2013, Пермь** | **12,2** | **0,0** | **0,0** | **11,0** | **8,0** | **0,0** | **0,1** |
| вишня или смородина или облепиха или клубника, или клюква свежемороженые | 31,5 | 30 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко) | 30,3 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***61,3*** | ***70,0*** | ***170,4*** | ***1549*** | | ***37,0*** | ***0,7*** | ***707,0*** | ***446,5*** | ***922,6*** | ***187,8*** | ***14,2*** |

## 5 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **№ рецептуры** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | | **С** | **В1** | **А, мкг рет.экв.** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | ***600*** | ***16,0*** | ***11,8*** | ***93,6*** | ***543,8*** | | ***11,8*** | ***0,1*** | ***162,5*** | ***512,4*** | ***309,1*** | ***51,3*** | ***2,5*** |
| **Бутерброд с сыром** | | | **30/20** | **7,1** | **4,7** | **14,9** | **130** | **№3-2004** | **0,1** | **0,0** | **62,0** | **208,0** | **118,6** | **10,6** | **0,9** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша пшеничная жидкая** | | | **200** | **7,5** | **6,2** | **20,8** | **169** | **№264-2013, Пермь** | **0,9** | **0,0** | **100,5** | **268,0** | **138,0** | **19,8** | **0,1** |
| крупа пшеничная | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| молоко питьевое | 192 | 192 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **13,5** | **54** | **№686-2004** | **0,8** | **0,0** | **0,0** | **2,2** | **0,1** | **0,5** | **0,1** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **150** | **0,4** | **0,4** | **28,0** | **117** | **№458-2006, Москва** | **10,0** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,6** | **10,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| ***Обед*** | | | ***850*** | ***28,2*** | ***30,0*** | ***136,4*** | ***927,6*** | | ***24,9*** | ***0,3*** | ***241,0*** | ***168,6*** | ***447,9*** | ***101,7*** | ***5,9*** |
| **Салат витаминный** | | | **100** | **1,1** | **5,0** | **5,3** | **71** | **№2-2013, Пермь** | **5,1** | **0,0** | **0,0** | **48,0** | **0,0** | **3,7** | **0,5** |
| капуста белокочанная | 89 | 71 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масса капусты, стертой с солью | | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01 -20% | 33 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 35 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| **(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 36 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| лимонная кислота | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| вода для разведения лимонной кислоты | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным** | | | **100** | **0,9** | **5,0** | **3,1** | **61,0** | **№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург** | **15,0** | **0,0** | **0,0** | **16,3** | **22,6** | **16,3** | **0,9** |
| помидоры свежие парниковые | 51 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 59 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы свежие парниковые | 46 | 45 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или огурцы свежие грунтовые | 47 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной** | | | **250/10/5** | **5,0** | **6,3** | **14,4** | **134** | **№129-1996** | **6,4** | **0,0** | **70,0** | **21,8** | **40,0** | **10,9** | **0,2** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 93 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 100 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 108 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 117 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа перловая | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы солёные (без уксуса) | 31 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыба запечённая** | | | **100** | **15,5** | **12,9** | **3,1** | **191** | **№310-1996** | **0,4** | **0,1** | **135,0** | **37,6** | **188,0** | **25,0** | **0,4** |
| горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 170 | 119 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 153 | 113 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 205 | 119 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рис припущенный** | | | **180** | **3,5** | **4,4** | **30,5** | **176** | **№512-2004** | **0,0** | **0,0** | **36,0** | **6,6** | **88,5** | **30,9** | **0,6** |
| крупа рисовая | 64 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 132 | 132 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок в ассортименте** | 200 | 200 | **200** | **0,5** | **0,0** | **34,0** | **138** | **№518-2013, Пермь** | **12,9** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***ИТОГО:*** | | | | ***44,1*** | ***41,7*** | ***229,9*** | ***1471*** | | ***36,7*** | ***0,4*** | ***403,5*** | ***681,0*** | ***757,0*** | ***153,0*** | ***8,4*** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **№ рецептуры** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | | **С** | **В1** | **А, мкг рет.экв.** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | ***555*** | ***19,0*** | ***15,4*** | ***97,5*** | ***604,0*** | | ***0,9*** | ***0,2*** | ***215,0*** | ***510,2*** | ***237,7*** | ***52,2*** | ***2,2*** |
| **Бутерброд с джемом или повидлом** | | | **20/20** | **1,8** | **0,3** | **26,4** | **116** | **№2-2004** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **6,4** | **16,3** | **4,6** | **0,3** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей) | 20,2 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая жидкая** | | | **200** | **8,6** | **10,2** | **33,3** | **260** | **№311-2004** | **0,4** | **0,0** | **125,0** | **193,6** | **74,0** | **20,5** | **0,5** |
| крупа гречневая | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 176 | 176 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток** | | | **200** | **3,2** | **2,7** | **15,9** | **101** | **№501-2013, Пермь** | **0,0** | **0,0** | **40,0** | **120,0** | **62,6** | **9,3** | **0,1** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| кофейный напиток | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт промышленного производства в ассортименте** | 115 | 115 | **115** | **4,5** | **1,7** | **5,5** | **55** | | **0,0** | **0,1** | **50,0** | **180,0** | **45,0** | **7,5** | **0,0** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***845*** | ***23,1*** | ***33,9*** | ***123,4*** | ***890,6*** | | ***48,7*** | ***0,4*** | ***198,5*** | ***127,9*** | ***401,5*** | ***113,3*** | ***5,5*** |
| **Помидор консервированный или свежий** | | | **100** | **0,6** | **0,2** | **4,2** | **21** | **№101-2004, №71-2006, Москва** | **7,4** | **0,0** | **0,0** | **4,1** | **7,6** | **0,9** | **0,0** |
| помидор консервированный без уксуса | 182 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры в собственном соку | 105 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие парниковые | 102 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 118 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с крупой, с птицей** | | | **250/15** | **5,7** | **8,5** | **16,3** | **165** | **№138-2004** | **2,7** | **0,0** | **52,0** | **13,5** | **84,4** | **21,1** | **0,1** |
| курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи) | 44 | 39 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 28 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе курицы или индейки | 22 | 21 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа (рисовая или пшено, хлопья овсяные "Геркулес") | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| или крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная) | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Котлеты, биточки из мяса** | | | **100** | **12,4** | **12,6** | **15,8** | **226** | **№451-2004** | **0,1** | **0,2** | **146,5** | **37,4** | **130,5** | **23,9** | **1,0** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 103 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 90 | 76 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или фарш промышленного производства | 76 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или свинина мясная | 90 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10,7 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи тушеные** | | | **180** | **1,6** | **11,0** | **16,5** | **171** | **№ 225-2004** | **9,2** | **0,0** | **0,0** | **32,3** | **59,5** | **29,2** | **0,2** |
| морковь до 01.01.-20% | 78 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 141 | 106 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 152 | 106 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 163 | 106 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 177 | 106 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 119 | 95 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 55 | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кисель из свежих ягод** | | | **200** | **0,3** | **0,2** | **21,5** | **89,0** | **№505-2013, Пермь** | **29,3** | **0,0** | **0,0** | **10,0** | **0,0** | **7,0** | **0,0** |
| вишня свежемороженая | 25,2 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| или смородина свежемороженая | 25,2 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| или клюква свежемороженая | 25,2 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| крахмал | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***42*** | ***49*** | ***221*** | ***1495*** | | ***49,6*** | ***0,6*** | ***413,5*** | ***638,1*** | ***639,1*** | ***165,5*** | ***7,7*** |

## 7 день

| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **№ рецептуры** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | | **С** | **В1** | **А, мкг рет.экв.** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | ***655*** | ***13,3*** | ***17,7*** | ***83,5*** | ***546,2*** | | ***20,8*** | ***0,2*** | ***132,0*** | ***410,4*** | ***335,9*** | ***65,2*** | ***1,5*** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Бутерброд с маслом с сыром** | | | **55,0** | **4,3** | **9,7** | **10,7** | **147,0** | **№1,3-2004** | **0,0** | **0,1** | **79,5** | **166,0** | **116,9** | **15,2** | **0,1** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 16 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Вермишель в молоке** | | | **250** | **7,9** | **7,4** | **23,7** | **193** | **№165-2013, Пермь** | **1,2** | **0,1** | **52,5** | **205,5** | **171,0** | **26,3** | **0,4** |
| молоко питьевое | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 75 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| макаронные изделия (вермишель) | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с ягодами и сахаром** | | | **200** | **0,3** | **0** | **12,3** | **50** | **№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск** | **9,6** | **0,0** | **0,0** | **8,3** | **11,0** | **7,1** | **0,2** |
| чай-заварка | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| смородина черная или смородина красная, облепиха или клюква, или брусника | 12,8 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **150** | **0,4** | **0,4** | **28,0** | **117** | **№458-2006, Москва** | **10,0** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,6** | **10,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***815*** | ***26,9*** | ***29,2*** | ***142,4*** | ***939,2*** | | ***9,4*** | ***0,4*** | ***390,9*** | ***255,3*** | ***375,6*** | ***73,8*** | ***6,4*** |
| **Салат картофельный с зеленым горошком** | | | **100** | **4,2** | **6,9** | **5,9** | **103** | **№65-2013, Пермь** | **1,5** | **0,1** | **80,0** | **34,0** | **53,4** | **9,6** | **0,4** |
| 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 | | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 39 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые без уксуса | 36 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 20,4 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом** | | **250/5/10** | | **4,3** | **5,1** | **15,5** | **125** | **№110-2004** | **6,5** | **0,1** | **54,0** | **33,9** | **64,3** | **24,8** | **1,3** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 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% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2,9 | 2,9 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плов из мяса** | | | **250** | **14,9** | **15,8** | **44,9** | **381** | **№443-2004** | **1,1** | **0,1** | **256,9** | **131,1** | **116,7** | **8,2** | **0,6** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или свинина мясная | 87 | 74 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса тушеного мяса** | | **50** | | | | | | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 68 | 68 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 56 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из кураги** | | | **200** | **0,9** | **0,0** | **27,0** | **112** | **№638-2004** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **25,7** | **21,9** | **0,0** | **0,0** |
| курага | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сахар | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***40,2*** | ***46,9*** | ***225,9*** | ***1485*** | | ***30,2*** | ***0,7*** | ***522,9*** | ***665,7*** | ***711,5*** | ***139,0*** | ***7,9*** |
| ***ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:*** | | | | ***47*** | ***49*** | ***213*** | ***1483*** | ***При 2 х разовом питании детей (завтрак, обед)*** | ***34,8*** | ***0,7*** | ***462,1*** | ***618,7*** | ***689,0*** | ***159,8*** | ***9,9*** |
| ***НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:*** | | | | ***90*** | ***92*** | ***383*** | ***2720*** | | ***70,0*** | ***1,4*** | ***900,0*** | ***1200,0*** | ***1200,0*** | ***300,0*** | ***18,0*** |
| ***НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):*** | | | | ***45-54*** | ***46-55*** | ***192-230*** | ***1360-1632*** | | ***35-42*** | ***0,7-0,84*** | ***450-540*** | ***600-720*** | ***600-720*** | ***150-180*** | ***9-10,8*** |

## 8 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***595*** | ***10,3*** | ***18,0*** | ***98,5*** | ***596*** | | ***10,4*** | ***0,1*** | ***198,0*** | ***304,7*** | ***214,4*** | ***58,2*** | ***1,7*** |
| **Бутерброд с маслом** | | | **30/15** | **2,5** | **9,9** | **14,5** | **157** | **№1-2004** | **0,0** | **0,0** | **90,0** | **12,3** | **24,0** | **4,2** | **0,2** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Каша рисовая жидкая** | | | **200** | **6,4** | **7,2** | **27,0** | **198** | **№311-2004** | **0,4** | **0,1** | **108,0** | **258,0** | **138,0** | **33,6** | **0,1** |
| крупа рисовая | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 190 | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **12,6** | **51** | **№685-2004** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **150** | **0,4** | **0,4** | **28,0** | **117** | **№458-2006, Москва** | **10,0** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,6** | **10,0** | **0,0** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***860*** | ***28,4*** | ***19,5*** | ***148,6*** | ***882,7*** | | ***12,8*** | ***0,7*** | ***117,6*** | ***187,4*** | ***445,2*** | ***147,9*** | ***7,4*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 182 | 100 | **100** | **0,8** | **0,1** | **1,6** | **10,6** | **№101-2004** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **23,0** | **24,0** | **14,0** | **0,6** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Икра кабачковая промышленного производства** | 105 | 100 | **100** | **1,9** | **4,1** | **7,7** | **75** | **№115-2013, Пермь** | **7,0** | **0,0** | **0,0** | **41,0** | **0,0** | **15,0** | **0,7** |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом** | | | **100** | **0,9** | **5,1** | **1,2** | **54** | **№14/1-2011г., Екатеринбург** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **18,0** | **33,0** | **13,0** | **0,5** |
| огурцы свежие парниковые | 98 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 101 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп гороховый с гренками и мясом** | | **250/20/10** | | **6,5** | **4,8** | **31,8** | **196** | **№139-2004** | **2,1** | **0,2** | **46,0** | **30,1** | **75,0** | **36,2** | **0,7** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 73 | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 79 | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 85 | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 92 | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| горох | 21 | 21 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| морковь до 01.01.-20% | 17,5 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 18,6 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **гренки из пшеничного хлеба** | | **20** | | | | | | **№170-2013, Пермь** | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 38 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Биточки рыбные** | | | **100** | **13,2** | **5,1** | **18,1** | **171** | **№345-2013, Пермь** | **0,9** | **0,2** | **25,0** | **29,2** | **169,5** | **23,4** | **0,8** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 99 | 66 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 120 | 66 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей) | 100 | 66 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Пюре картофельное** | | | **180** | **3,7** | **4,1** | **26,7** | **159** | **№520-2004** | **2,6** | **0,1** | **46,6** | **41,7** | **67,2** | **30,3** | **0,6** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 205 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 220 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 237 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 257 | 154 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 29 | 29 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из смеси сухофруктов** | | | **200** | **0,5** | **0,0** | **15,2** | **63** | **№508-2013, Пермь** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **14,8** | **14,1** | **11,8** | **0,4** |
| сухофрукты | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***38,6*** | ***37,4*** | ***247,0*** | ***1479*** | | ***23,1*** | ***0,8*** | ***315,6*** | ***492,1*** | ***659,6*** | ***206,1*** | ***9,0*** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***26,7*** | ***24,5*** | ***73,3*** | ***620,5*** | | ***16,9*** | ***0,3*** | ***237,0*** | ***512,4*** | ***333,2*** | ***64,5*** | ***2,4*** |
| **Бутерброд с сыром** | | | **30/20** | **7,1** | **4,7** | **14,9** | **130** | **№3-2004** | **0,1** | **0,0** | **62,0** | **208,0** | **118,6** | **10,6** | **0,9** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод** | | | **200** | **16,2** | **17,1** | **26,2** | **324** | **№54-4т-2020, 2021, Новосибирск** | **1,6** | **0,1** | **135,0** | **168,0** | **132,0** | **28,0** | **1,0** |
| творог | 137 | 136 | | | | | | | | | | | | | |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 67 | 47 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| ванилин | 0,012 | 0,012 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сухари | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное для смазки листа | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **Соус из свежих ягод** | | | **100** | **0,6** | **0,2** | **16,3** | **69** | **№578-1996** | **15,2** | **0,0** | **0,0** | **16,4** | **14,2** | **15,3** | **0,3** |
| клубника, или малина, или клюква свежие или свежемороженые | 106 | 104 | | | | | | | | | | | | | |
| или вишня свежая или свежемороженая | 121 | 104 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| мука картофельная (крахмал) | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с молоком** | | | **200** | **2,8** | **2,5** | **15,9** | **97** | **№495-2013, Пермь** | **0,0** | **0,2** | **40,0** | **120,0** | **68,4** | **10,6** | **0,1** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***845*** | ***24,1*** | ***31,6*** | ***134,6*** | ***918*** | | ***19,6*** | ***0,4*** | ***124,0*** | ***140,2*** | ***473,6*** | ***150,3*** | ***10,6*** |
| **Салат из свеклы с черносливом** | | | **100** | **0,5** | **5,0** | **12,4** | **97** | **№52-2013, Пермь** | **5,4** | **0,0** | **0,0** | **40,0** | **50,0** | **27,0** | **1,1** |
| свекла до 01.01.-20% | 113 | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 120 | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной свеклы | | 85 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| чернослив | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного чернослива | | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным** | | | **100** | **0,9** | **5,0** | **3,1** | **61,0** | **№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург** | **15,0** | **0,0** | **0,0** | **16,3** | **22,6** | **16,3** | **0,9** |
| помидоры свежие парниковые | 51 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 59 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы свежие парниковые | 46 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 47 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп с макаронными изделиями с птицей** | | | **250/15** | **4,9** | **4,8** | **16,4** | **128** | **№140-2004** | **1,0** | **0,1** | **82,0** | **25,4** | **29,8** | **9,0** | **0,4** |
| курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи) | 44 | 39 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 28 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе курицы или индейки | 22 | 21 | | | | | | | | | | | | | |
| макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Гуляш** | | | **100** | **11,0** | **14,3** | **5,5** | **195** | **№152-2004, Пермь** | **0,3** | **0,1** | **0,0** | **10,0** | **160,4** | **16,5** | **1,9** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 87 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 76 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| или свинина мясная | 69 | 59 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеного мяса | | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3,8 | 3,8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая вязкая отварная** | | | **180** | **4,8** | **6,1** | **29,2** | **191** | **№510-2004** | **0,0** | **0,0** | **42,0** | **10,2** | **114,0** | **66,6** | **3,0** |
| крупа гречневая | 45 | 45 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вода питьевая | 144 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок в ассортименте** | 200 | 200 | **200** | **0,3** | **0,0** | **22,0** | **89** | **№518-2013, Пермь** | **12,9** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***50,8*** | ***56,1*** | ***207,9*** | ***1539*** | | ***36,5*** | ***0,7*** | ***361,0*** | ***652,6*** | ***806,8*** | ***214,8*** | ***12,9*** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **№ рецептуры** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| | | | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** | | **С** | **В1** | **А, мкг рет.экв.** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***Завтрак*** | | | ***620*** | ***20,9*** | ***26,5*** | ***78,6*** | ***636,5*** | | ***2,0*** | ***0,2*** | ***450,8*** | ***558,8*** | ***286,0*** | ***34,0*** | ***0,3*** |
| **Бутерброд с маслом** | | | **30/15** | **2,5** | **9,9** | **14,5** | **157** | **№1-2004** | **0,0** | **0,0** | **90,0** | **12,3** | **24,0** | **4,2** | **0,2** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша ячневая жидкая** | | | **200** | **7,6** | **8,2** | **20,7** | **187** | **№311-2004** | **1,4** | **0,1** | **108,8** | **246,5** | **145,0** | **22,3** | **0,1** |
| крупа ячневая | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 187 | 187 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Какао с молоком** | | | **200** | **3,8** | **3,5** | **15,9** | **110** | **№496-2013, Пермь** | **0,6** | **0,0** | **40,0** | **120,0** | **72,0** | **0,0** | **0,1** |
| какао - порошок | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт промышленного производства в ассортименте** | 115 | 115 | **115** | **4,5** | **1,7** | **5,5** | **55** | | **0,0** | **0,1** | **50,0** | **180,0** | **45,0** | **7,5** | **0,0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **60** | **2,5** | **3,2** | **22,0** | **127** | | **0,0** | **0,0** | **162,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| ***Обед*** | | | ***930*** | ***39,0*** | ***30,4*** | ***114,7*** | ***887,8*** | | ***44,3*** | ***0,4*** | ***224,5*** | ***151,4*** | ***420,9*** | ***136,5*** | ***7,6*** |
| **Салат из капусты белокочанной с морковью** | | | **100** | **1,6** | **5,0** | **9,7** | **90** | **№4-2013, Пермь** | **27,8** | **0,0** | **0,0** | **47,0** | **30,5** | **34,0** | **0,3** |
| капуста белокочанная | 106 | 85 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон (для сока) | 12 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01 - 20% | 15 | 12 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| ***в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ИЛИ | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из соленых огурцов с луком** | | | **100** | **1,5** | **5,0** | **4,1** | **67** | **№17-2004** | **41,8** | **0,0** | **0,0** | **42,1** | **26,6** | **3,6** | **0,6** |
| огурцы соленые (без уксуса) | 147 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 18 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый** | | | | | | | | | | | | | | | |
| или лук зеленый | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп с рыбными фрикадельками** | | | **250/100** | **12,9** | **7,2** | **20,6** | **199** | **№149-2013, Пермь** | **1,2** | **0,1** | **72,5** | **26,4** | **122,0** | **58,2** | **1,2** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| фрикадельки: | | | | | | | | №179-2004 | | | | | | | |
| горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 150 | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей) | 181 | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 142 | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 24 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Жаркое из птицы** | | | **280** | **21,8** | **16,8** | **18,4** | **312** | **№443-1996** | **3,1** | **0,1** | **152,0** | **36,4** | **141,0** | **13,1** | **1,8** |
| грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 189 | 128 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или филе куриное или индейки | 135 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса тушеной птицы (мякоть)** | | **100** | | | | | | | | | | | | | |
| 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% | 44 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 24 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из ягод** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **16,9** | **68** | **№513-2013, Пермь** | **12,2** | **0,0** | **0,0** | **11,0** | **8,0** | **0,0** | **0,1** |
| вишня или смородина или облепиха или клубника, или клюква свежемороженые | 31,5 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко) | 30,3 | 30 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***59,9*** | ***56,9*** | ***193,3*** | ***1524*** | | ***46,3*** | ***0,6*** | ***675,3*** | ***710,2*** | ***706,9*** | ***170,5*** | ***7,9*** |

## 11 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***650*** | ***14,3*** | ***13,1*** | ***96,6*** | ***560,7*** | | ***10,9*** | ***0,8*** | ***142,0*** | ***449,4*** | ***289,1*** | ***44,6*** | ***2,6*** |
| **Бутерброд с сыром** | | | **30/20** | **7,1** | **4,7** | **14,9** | **130** | **№3-2004** | **0,1** | **0,0** | **62,0** | **208,0** | **118,6** | **10,6** | **0,9** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой** | | | **250** | **5,8** | **7,5** | **23,8** | **186** | **№164-2013, Пермь** | **0,0** | **0,7** | **80,0** | **205,0** | **118,0** | **13,1** | **0,2** |
| вода питьевая | 75 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес" | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или ячневая или гречневая, перловая, пшено | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **13,5** | **54** | **№686-2004** | **0,8** | **0,0** | **0,0** | **2,2** | **0,1** | **0,5** | **0,1** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **150** | **0,4** | **0,4** | **28,0** | **117** | **№458-2006, Москва** | **10,0** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,6** | **10,0** | **0,0** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***870*** | ***26,2*** | ***27,2*** | ***137,2*** | ***897,6*** | | ***36,6*** | ***0,4*** | ***270,0*** | ***149,3*** | ***392,6*** | ***73,5*** | ***9,8*** |
| **Салат "Любительский"** | | | **100** | **2,9** | **5,1** | **5,8** | **81** | **№4-2006, Екатеринбург** | **5,1** | **0,0** | **0,0** | **29,0** | **30,5** | **5,0** | **0,2** |
| морковь до 01.01 - 20% | 56 | 45 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной моркови | | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 33 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса | 63,7 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 35,7 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 36,8 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свежих помидоров** | | | **100** | **1,2** | **5,1** | **4,1** | **67** | **№22-2013, Пермь** | **25,0** | **0,0** | **0,0** | **14,0** | **8,5** | **19,4** | **0,3** |
| помидоры свежие парниковые | 99 | 97 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 114 | 97 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник домашний с птицей, со сметаной** | | | **250/15/5** | **4,8** | **5,1** | **10,8** | **108** | **№132-2013, Пермь** | **7,2** | **0,1** | **74,0** | **21,8** | **42,7** | **12,2** | **0,5** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 44 | 39 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 28 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное или индейки | 22 | 21 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | **№169-2013, Пермь** | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Печень, тушеная в соусе** | | | **120** | **11,5** | **11,9** | **5,3** | **174** | **№401-2013, Пермь** | **11,3** | **0,2** | **155,0** | **20,4** | **182,0** | **16,3** | **4,4** |
| печень говяжья | 138 | 114 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масса тушеной печени | | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| соус сметанный | | 50 | | | | | | №442-2013, Пермь | | | | | | | |
| сметана | 12,5 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,3 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,3 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)** | | | **120** | **7,3** | **14,0** | **8,9** | **191** | **№390-2013, Пермь** | **1,1** | **0,2** | **154,5** | **18,9** | **155,0** | **11,2** | **2,2** |
| свинина мясная | 27 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 31 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 17 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового рассыпчатого риса | | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 26 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масса прогретого с маслом лука | | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готовых ёжиков | | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| соус сметанный | | 50 | | | | | | **№442-2013, Пермь** | | | | | | | |
| сметана | 12,5 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,3 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,3 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные** | | | **180** | **4,1** | **3,7** | **44,2** | **227** | **№516-2004** | **0,1** | **0,0** | **41,0** | **23,5** | **18,0** | **8,8** | **0,5** |
| макаронные изделия | 64 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок в ассортименте** | 200 | 200 | **200** | **0,3** | **0,0** | **22,0** | **89** | **№518-2013, Пермь** | **12,9** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |

| ***ИТОГО:*** | | | ***40,4*** | ***40,2*** | ***233,7*** | ***1458*** | | ***47,5*** | ***1,2*** | ***412,0*** | ***598,7*** | ***681,7*** | ***118,1*** | ***12,4*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## 12 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***555*** | ***15,9*** | ***13,1*** | ***93,5*** | ***554,7*** | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***178,0*** | ***549,1*** | ***292,7*** | ***57,0*** | ***1,8*** |
| **Бутерброд с джемом или повидлом** | | | **20/20** | **1,8** | **0,3** | **26,4** | **116** | **№2-2004** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **6,4** | **16,3** | **4,6** | **0,3** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей) | 20,2 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша манная жидкая** | | | **200** | **5,1** | **7,1** | **28,0** | **196** | **№311-2004** | **0,4** | **0,1** | **88,0** | **232,5** | **129,0** | **25,2** | **0,1** |
| крупа манная | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 190 | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток** | | | **200** | **3,2** | **2,7** | **15,9** | **101** | **№501-2013, Пермь** | **0,0** | **0,0** | **40,0** | **120,0** | **62,6** | **9,3** | **0,1** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| кофейный напиток | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт промышленного производства в ассортименте** | 115 | 115 | **115** | **4,9** | **2,5** | **6,8** | **69** | | **0,0** | **0,1** | **50,0** | **180,0** | **45,0** | **7,5** | **0,0** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***820*** | ***25,2*** | ***27,5*** | ***123,6*** | ***842,6*** | | ***25,1*** | ***0,4*** | ***307,3*** | ***243,6*** | ***329,8*** | ***84,9*** | ***6,4*** |
| **Салат из капусты белокочанной** | | | **100** | **2,0** | **5,1** | **8,5** | **88** | **№1-2013, Пермь** | **25,6** | **0,0** | **0,0** | **56,0** | **43,0** | **33,4** | **0,8** |
| капуста белокочанная (стертая с солью) | 158 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый (бланшированный) | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ***лук репчатый, капусту и морковь старого урожая использовать только до 1 марта, после 1 марта овощи нового урожая или другой салат*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| или лук зелёный | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лимон (для сока) | 12 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из квашеной капусты** | | | **100** | **1,6** | **5,0** | **7,1** | **80** | **№48-2013, Пермь** | **18,9** | **0,0** | **0,0** | **43,0** | **32,0** | **15,0** | **0,6** |
| капуста квашеная промышленного производства | 136 | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат "Пестрый"** | | | **100** | **1,0** | **5,1** | **6,4** | **76** | **№54-10з-2020,2021, Новосибирск** | **16,5** | **0,0** | **0,0** | **120,0** | **15,6** | **20,6** | **0,7** |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 42 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| помидоры свежие парниковые | 68,3 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 79 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый** | | | | | | | | | | | | | | | |
| или лук зеленый | 6,3 | 5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной** | | | **250/15/5** | **4,4** | **5,9** | **10,5** | **113** | **№34-2004, Пермь** | **5,4** | **0,1** | **76,0** | **37,2** | **59,3** | **19,5** | **0,7** |
| **фрикадельки мясные** | | **15** | | | | | | **№112-2004** | | | | | | | |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 20 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плов из птицы** | | | **250** | **16,1** | **15,3** | **41,8** | **369** | **№406-2013, Пермь** | **0,7** | **0,1** | **231,3** | **118,0** | **105,0** | **7,4** | **0,5** |
| грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 144 | 98 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное или индейки | 102 | 98 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса тушеной птицы (мякоть)** | | **70** | | | | | | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 61 | 61 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 53 | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 56 | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из смеси сухофруктов** | | | **200** | **0,5** | **0,0** | **15,2** | **63** | **№508-2013, Пермь** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **14,8** | **14,1** | **11,8** | **0,4** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сухофрукты | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***41,0*** | ***40,6*** | ***217,1*** | ***1397*** | | ***26,0*** | ***0,7*** | ***485,3*** | ***792,7*** | ***622,5*** | ***141,9*** | ***8,2*** |

## 13 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***610*** | ***20,4*** | ***23,9*** | ***80,3*** | ***617,9*** | | ***5,3*** | ***0,0*** | ***294,3*** | ***292,8*** | ***108,0*** | ***22,0*** | ***0,9*** |
| **Бутерброд с маслом** | | | **30/15** | **2,5** | **9,9** | **14,5** | **157** | **№1-2004** | **0,0** | **0,0** | **90,0** | **12,3** | **24,0** | **4,2** | **0,2** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным** | | | **200** | **17,5** | **14,0** | **39,0** | **352** | **№10/5-2011, Екатеринбург** | **0,5** | **0,0** | **204,3** | **259,0** | **84,0** | **17,8** | **0,7** |
| творог | 130 | 127 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| яйцо куриное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| крошка | | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное для смазки листа | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готовой запеканки | | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко сгущенное с сахаром | 30,2 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **12,6** | **51** | **№685-2004** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **130** | **0,3** | **0,0** | **14,2** | **58** | **№458-2006, Москва** | **4,8** | **0,0** | **0,0** | **21,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| ***Обед*** | | | ***840*** | ***26,0*** | ***29,6*** | ***143,5*** | ***944,4*** | | ***23,5*** | ***0,6*** | ***242,5*** | ***160,6*** | ***439,5*** | ***141,6*** | ***8,3*** |
| **Салат "Степной" из разных овощей** | | | **100** | **1,7** | **5,0** | **7,5** | **82** | **№25-2004** | **5,1** | **0,1** | **0,0** | **19,0** | **44,0** | **4,7** | **0,3** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 51 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 54 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 59 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 63 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного картофеля | | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 34 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 36 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной моркови | | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса | 36 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 23 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом** | | | **100** | **0,9** | **5,1** | **1,2** | **54** | **№14/1-2011г., Екатеринбург** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **18,0** | **33,0** | **13,0** | **0,5** |
| огурцы свежие парниковые | 98 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 101 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Суп картофельный с мясом** | | | **250/10** | **4,5** | **4,8** | **15,5** | **123** | **№133 - 2004** | **5,4** | **0,1** | **54,0** | **43,0** | **35,0** | **19,0** | **0,4** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 106 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 114 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 123 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 134 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Шницель из мяса** | | | **100** | **12,4** | **12,6** | **15,8** | **226** | **№451-2004** | **0,1** | **0,2** | **146,5** | **37,4** | **130,5** | **23,9** | **1,0** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 103 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 90 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или фарш промышленного производства | 76 | 76 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или свинина мясная | 89 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10,7 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая вязкая отварная** | | | **180** | **4,8** | **6,1** | **29,2** | **191** | **№510-2004** | **0,0** | **0,0** | **42,0** | **10,2** | **114,0** | **66,6** | **3,0** |
| крупа гречневая | 45 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 144 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок в ассортименте** | 200 | 200 | **200** | **0,5** | **0,0** | **34,0** | **138** | **№518-2013, Пермь** | **12,9** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **0,9** | **0,5** | **15,1** | **69** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **7,2** | **30,8** | **7,6** | **1,1** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***46,4*** | ***53,5*** | ***223,8*** | ***1562*** | | ***28,8*** | ***0,6*** | ***536,8*** | ***453,4*** | ***547,5*** | ***163,6*** | ***9,2*** |

| 14 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | ***585*** | ***15,8*** | ***19,0*** | ***88,7*** | ***588*** | | ***6,1*** | ***0,4*** | ***227,3*** | ***575,5*** | ***369,6*** | ***62,0*** | ***1,6*** |
| **Бутерброд с маслом с сыром** | | | **55,0** | **4,3** | **9,7** | **10,7** | **147,0** | **№1,3-2004** | **0,0** | **0,1** | **79,5** | **166,0** | **116,9** | **15,2** | **0,1** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 16 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная жидкая** | | | **200** | **7,5** | **6,3** | **31,5** | **213** | **№311-2004** | **1,3** | **0,1** | **107,8** | **258,0** | **144,5** | **25,8** | **0,1** |
| крупа пшено | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 68 | 68 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с молоком** | | | **200** | **2,8** | **2,5** | **15,9** | **97** | **№495-2013, Пермь** | **0,0** | **0,2** | **40,0** | **120,0** | **68,4** | **10,6** | **0,1** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| чай - заварка | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт в ассортименте (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин, груш, бананов)** | | | **130** | **0,3** | **0,0** | **14,2** | **58** | **№458-2006, Москва** | **4,8** | **0,0** | **0,0** | **21,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **0,5** | **0,3** | **7,6** | **34** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,6** | **15,4** | **3,8** | **0,6** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **0,4** | **0,2** | **8,8** | **39** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **6,6** | **24,4** | **6,6** | **0,8** |
| **или хлеб витаминизированный** | | | **20** | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | ***855*** | ***26,1*** | ***25,7*** | ***123,0*** | ***827,7*** | | ***28,0*** | ***0,5*** | ***148,0*** | ***135,1*** | ***393,4*** | ***109,9*** | ***6,6*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 182 | 100 | **100** | **0,8** | **0,1** | **1,6** | **10,6** | **№101-2004** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **23,0** | **24,0** | **14,0** | **0,6** |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Икра баклажанная промышленного производства** | 105 | 100 | **100** | **1,9** | **4,1** | **7,7** | **75** | **№115-2013, Пермь** | **7,0** | **0,0** | **0,0** | **41,0** | **0,0** | **15,0** | **0,7** |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным** | | | **100** | **0,9** | **5,0** | **3,1** | **61,0** | **№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург** | **15,0** | **0,0** | **0,0** | **16,3** | **22,6** | **16,3** | **0,9** |
| помидоры свежие парниковые | 51 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 59 | 50 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| огурцы свежие парниковые | 46 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 47 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной** | | | **250/15/5** | **6,1** | **7,2** | **7,8** | **120** | **№142-2013, Пермь** | **18,5** | **0,1** | **8,0** | **34,0** | **40,5** | **22,3** | **0,8** |
| говядина 1 категории (мясо на кости) | 33 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат (бескостный) | 28 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 63 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 47 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 50 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 54 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 58 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01 - 20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Вершинки рыбные с маслом** | | | **100/5** | **14,5** | **10,9** | **12,2** | **205** | **№9/7-2011, Екатеринбург** | **0,8** | **0,1** | **77,0** | **31,0** | **155,0** | **22,4** | **0,4** |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 113 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 126 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей) | 144 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей) | 153 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 111 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| чеснок свежий | 0,3 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сухари | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Картофель толченый, по-деревенски** | | | **180** | **1,4** | **6,1** | **25,9** | **165** | **№208-2013, Пермь** | **3,7** | **0,1** | **63,0** | **16,0** | **52,0** | **20,0** | **0,5** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 226 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 243 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 262 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 284 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| отвар картофельный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 21 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масса припущенного с маслом лука | | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из изюма** | | | **200** | **0,7** | **0,0** | **26,5** | **109** | **№638-2004** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,5** | **2,5** | **0,0** | **0,1** |
| изюм | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | **60** | **1,2** | **0,6** | **26,4** | **116** | | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **19,8** | **73,2** | **19,8** | **2,5** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **или хлеб витаминизированный** | **60** | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **1,4** | **0,8** | **22,7** | **103** | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **10,8** | **46,2** | **11,4** | **1,7** |
| ***ИТОГО:*** | | ***41,9*** | ***44,6*** | ***211,7*** | ***1416*** | | ***34,1*** | ***0,9*** | ***375,3*** | ***710,6*** | ***763,0*** | ***171,9*** | ***8,2*** |
| ***ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:*** | | ***46*** | ***47*** | ***219*** | ***1482*** | ***При 2 х разовом питании детей (завтрак, обед)*** | ***34,6*** | ***0,8*** | ***451,6*** | ***630,1*** | ***684,0*** | ***169,6*** | ***9,7*** |
| ***НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:*** | | ***90*** | ***92*** | ***383*** | ***2720*** | | ***70,0*** | ***1,4*** | ***900,0*** | ***1200,0*** | ***1200,0*** | ***300,0*** | ***18,0*** |
| ***НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):*** | | ***45-54*** | ***46-55*** | ***192-230*** | ***1360-1632*** | | ***35-42*** | ***0,7-0,84*** | ***450-540*** | ***600-720*** | ***600-720*** | ***150-180*** | ***9-10,8*** |