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 № 2391 от 03 августа 2022 г

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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			***525***	***17,3***	***19,4***	***62,3***	***493,0***		***1,4***	***0,3***	***252,4***	***560,8***	***343,7***	***60,5***	***1,0***
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**8,2**	**16,0**	**2,8**	**0,1**
Хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													

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			**180**	**3,1**	**2,7**	**12,1**	**85**	**№496-2013, Пермь**	**0,5**	**0,0**	**36,0**	**108,0**	**64,8**	**0,0**	**0,0**
какао - порошок	5	5													
сахар	8	8													
молоко питьевое	90	90													
Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	**115**	**4,5**	**1,7**	**5,5**	**55**		**0,0**	**0,1**	**50,0**	**180,0**	**96,0**	**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			***790***	***23,6***	***24,4***	***117,0***	***782,0***		***18,9***	***0,4***	***120,8***	***158,8***	***303,3***	***99,8***	***5,4***
Салат из свеклы отварной с чесноком			**80**	**1,1**	**4,0**	**5,5**	**62**	**№22-2004, Пермь**	**1,5**	**0,1**	**0,0**	**25,8**	**30,0**	**7,3**	**1,0**
свекла до 01.01 -20%	100	80													

с 01.01 - 25%	106	80													
чеснок свежий	0,5	0,4													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
ИЛИ															
Помидор консервированный или свежий			**80**	**0,5**	**0,2**	**3,4**	**17**	**№101-2004, №71-2006, Москва**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**3,3**	**6,1**	**0,7**	**0,0**
помидор консервированный без уксуса	146	80													
или помидоры в собственном соку	84	80													
или помидоры свежие парниковые	82	80													
или помидоры свежие грунтовые	94	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
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			**150**	**3,3**	**3,6**	**22,3**	**135**	**№520-2004**	**2,2**	**0,1**	**35,8**	**32,5**	**55,3**	**24,0**	**0,3**
картофель - 01.09.-31.10.-25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**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:				***40,9***	***43,8***	***179,3***	***1275***		***20,3***	***0,7***	***373,2***	***719,6***	***647,0***	***160,3***	***6,4***

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			***555***	***21,0***	***14,0***	***68,2***	***482,8***		***6,2***	***0,0***	***223,6***	***419,8***	***237,6***	***25,9***	***0,9***
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**42,0**	**166,0**	**98,0**	**9,5**	**0,1**
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
Пудинг из творога с молоком сгущенным			**180**	**14,3**	**9,9**	**25,6**	**249**	**№362-2004**	**0,5**	**0,0**	**181,6**	**230,4**	**139,5**	**15,9**	**0,7**
творог нежирный	125	124													
крупа манная	13	13													
или мука пшеничная	14	14													
сахар	6	6													
яйцо куриное	12	12													
изюм	19	18													
масло сливочное	4	4													
ванилин	0,02	0,02													

сметана	5	5													
масло растительное для смазки листа	1,2	1,2													
масса готового пудинга		150													
молоко сгущенное с сахаром	30	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	0,8	0,8													
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			***795***	***22,6***	***27,2***	***116,3***	***800***		***12,7***	***0,3***	***88,2***	***134,8***	***345,6***	***96,5***	***7,8***
Винегрет овощной			**80**	**1,0**	**4,0**	**6,7**	**67**	**№71-2004**	**3,3**	**0,0**	**0,7**	**17,5**	**29,7**	**19,4**	**0,4**
картофель - 01.09.-31.10.-25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
масса отварного картофеля		18													

свекла - до 01.01 - 20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
масса отварной свеклы		18													
морковь до 01.01.-20%	17,5	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
масса отварной моркови		12													
огурцы соленые (без уксуса)	22	12													
капуста квашеная	17	12													
лук репчатый	6	5													
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый															
или лук зеленый	6,3	5													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Икра кабачковая промышленного производства	84	80	**80**	**1,5**	**3,7**	**6,2**	**64**	**№115-2013, Пермь**	**5,6**	**0,0**	**0,0**	**32,8**	**0,0**	**12,0**	**0,6**
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**80**	**0,7**	**4,1**	**1,0**	**44**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**14,4**	**26,4**	**10,4**	**0,4**

огурцы свежие парниковые	79	77													
или огурцы свежие грунтовые	81	77													
масло растительное	4	4													
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													
масло сливочное	6	6													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
зелень сушеная	0,1	0,1													
Печень, тушеная с овощами			**100**	**9,1**	**10,4**	**4,9**	**150**	**№439-2004**	**10,0**	**0,2**	**134,6**	**13,7**	**137,5**	**13,1**	**2,8**
печень говяжья	115	95													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	5	5													
масса готовой печени с луком		60													
мука пшеничная	2	2													
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			**150**	**3,4**	**3,1**	**36,8**	**189**	**№516-2004**	**0,1**	**0,0**	**34,2**	**19,6**	**15,0**	**7,3**	**0,4**
макаронные изделия	54	54													
масло сливочное	4	4													
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			**50**	**1,0**	**0,5**	**22,0**	**97**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**16,5**	**61,0**	**16,5**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
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:				***43,6***	***41,2***	***184,5***	***1283***		***18,9***	***0,4***	***311,8***	***554,6***	***583,2***	***122,4***	***8,7***

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			***540***	***13,6***	***17,2***	***87,0***	***557,2***		***0,0***	***0,8***	***120,0***	***279,7***	***133,0***	***24,1***	***0,9***
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**
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													
масло сливочное	2	2													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													

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	0,8	0,8													
сахар	12	12													
ОБЕД			***830***	***25,9***	***26,3***	***107,2***	***769***		***31,2***	***0,5***	***60,4***	***123,9***	***235,2***	***71,1***	***6,0***
Салат из свеклы с зеленым горошком			**80**	**2,1**	**4,0**	**11,2**	**89**	**№58-2013, Пермь**	**1,3**	**0,1**	**0,0**	**17,8**	**16,8**	**13,6**	**0,1**
свекла до 01.01 -20%	60	48													
с 01.01 - 25%	64	48													
масса отварной свеклы		45													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	49	32													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			**80**	**1,4**	**4,1**	**7,5**	**73**	**№23-2013, Пермь**	**11,3**	**0,0**	**0,0**	**12,8**	**17,6**	**12,0**	**0,3**
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
горошек зеленый консервированный	55	36													
масло растительное	4	4													

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			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**23,1**	**5,7**	**0,8**
ИТОГО:				***39,5***	***43,5***	***194,2***	***1326***		***31,2***	***1,4***	***180,4***	***403,6***	***368,2***	***95,2***	***7,0***
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			***560***	***28,1***	***30,4***	***50,0***	***585,2***		***5,1***	***0,4***	***483,0***	***308,7***	***373,3***	***37,8***	***3,8***
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**8,2**	**16,0**	**2,8**	**0,1**
Хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
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	0,8	0,8													
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**
ОБЕД			***790***	***25,7***	***29,1***	***93,8***	***740***		***31,6***	***0,3***	***139,0***	***116,0***	***447,0***	***124,4***	***6,5***
Салат из отварной моркови с огурцом			**80**	**0,9**	**4,0**	**3,3**	**53**	**№21-2004**	**0,9**	**0,0**	**0,0**	**18,4**	**0,0**	**6,3**	**0,5**
морковь до 01.01.-20%	73	58													
с 01.01 - 25%	77	58													
огурцы солёные (без уксуса)	38	21													
или огурцы свежие парниковые	21,4	21													
или огурцы свежие грунтовые	22,1	21													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**4,4**	**5,9**	**7,8**	**102**	**№142-2013, Пермь**	**18,5**	**0,1**	**8,0**	**34,0**	**38,0**	**22,3**	**0,5**
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													

или говядина полуфабрикат (бескостный)	19	16													
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			**90**	**13,8**	**13,0**	**0,0**	**172**	**№494-2004**	**0,0**	**0,0**	**93,0**	**17,0**	**201,0**	**12,9**	**0,6**
курица потрошеная 1 категории	150	134													

или грудка куриная на кости	141	134													
или бедро куриное	141	134													
сметана	5	5													
масло растительное	2	2													
Каша гречневая вязкая отварная			**150**	**4,3**	**5,1**	**24,3**	**160**	**№510-2004**	**0,0**	**0,0**	**38,0**	**8,5**	**96,0**	**55,5**	**1,2**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	6	6													
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			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**30,8**	**7,6**	**1,1**

ИТОГО:				***53,8***	***59,4***	***143,7***	***1325***		***36,7***	***0,7***	***622,0***	***424,7***	***820,3***	***162,2***	***10,3***
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			***595***	***15,2***	***11,2***	***93,6***	***534,6***		***11,8***	***0,1***	***142,5***	***470,4***	***288,5***	***50,2***	***1,6***
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**42,0**	**166,0**	**98,0**	**9,5**	**0,1**
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
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													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
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	0,8	0,8													

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**	**38**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
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			***785***	***24,1***	***25,4***	***110,2***	***766***		***23,8***	***0,2***	***221,5***	***147,9***	***372,0***	***80,9***	***3,4***
Салат витаминный			**80**	**0,9**	**4,0**	**4,7**	**58**	**№2-2013, Пермь**	**4,1**	**0,0**	**0,0**	**44,1**	**0,0**	**2,9**	**0,2**
капуста свежая белокочанная	73	58													
масса капусты, стертой с солью		37													
морковь до 01.01.-20%	28	22													
с 01.01 - 25%	29	22													
(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 кожицей с удаленной сердцевиной	29	20													
сахар	1,2	1,2													
лимонная кислота	0,08	0,08													

вода для разведения лимонной кислоты	4	4													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**80**	**0,7**	**4,0**	**2,5**	**49**	**№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**13,1**	**18,1**	**13,0**	**0,5**
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	37	36													
или огурцы свежие грунтовые	38	36													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
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			**90**	**13,1**	**10,5**	**2,8**	**158**	**№310-1996**	**0,4**	**0,1**	**121,5**	**33,8**	**169,2**	**22,5**	**0,2**
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101													
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107													
сухари пшеничные	3	3													
масло растительное	3	3													
Рис припущенный			**150**	**3,1**	**3,8**	**25,4**	**148**	**№512-2004**	**0,0**	**0,0**	**30,0**	**5,5**	**78,9**	**25,7**	**0,3**

крупа рисовая	53	53													
вода питьевая	110	110													
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			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**23,1**	**5,7**	**0,8**
ИТОГО:				***39,2***	***36,5***	***203,8***	***1300***		***35,6***	***0,3***	***364,0***	***618,2***	***660,5***	***131,1***	***5,0***

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***	***18,7***	***15,1***	***88,7***	***565,7***		***0,9***	***0,2***	***215,0***	***503,6***	***214,3***	***45,6***	***1,4***
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**	**46,0**	**7,5**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,6**	**0,2**	**7,6**	**35**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД			***785***	***20,5***	***30,1***	***98,1***	***745***		***45,7***	***0,3***	***183,9***	***106,0***	***274,0***	***93,6***	***3,4***
Помидор консервированный или свежий			**80**	**0,5**	**0,2**	**3,4**	**17**	**№101-2004, №71-2006, Москва**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**3,3**	**6,1**	**0,7**	**0,0**
помидор консервированный без уксуса	146	80													
или помидоры в собственном соку	84	80													
или помидоры свежие парниковые	82	80													

или помидоры свежие грунтовые	94	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
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 (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													
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			**90**	**11,2**	**11,3**	**14,2**	**203**	**№451-2004**	**0,1**	**0,2**	**131,9**	**33,7**	**102,0**	**21,5**	**0,7**
говядина 1 категории (мясо на кости)	95	70													
или говядина полуфабрикат (бескостный)	83	70													
или свинина мясная	82	70													
или фарш промышленного производства	70	70													
хлеб пшеничный	16	16													
молоко питьевое	8	8													
лук репчатый	9,5	8													
яйцо куриное	8	8													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													
Овощи тушеные			**150**	**1,3**	**9,2**	**13,8**	**143**	**№ 225-2004**	**7,7**	**0,0**	**0,0**	**26,9**	**9,6**	**24,4**	**0,1**
морковь до 01.01.-20%	65	52													
с 01.01 - 25%	69	52													
картофель - 01.09.-31.10.-25%	117	88													

01.11.-31.12. -30%	126	88													
01.01-29.02 - 35%	136	88													
01.03 - 40%	147	88													
капуста белокочанная свежая	100	80													
масло растительное	10	10													
вода питьевая	46	46													
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			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**23,1**	**5,7**	**0,8**
ИТОГО:				***39,2***	***45,2***	***186,8***	***1311***		***46,6***	***0,5***	***398,9***	***609,5***	***488,3***	***139,2***	***4,8***

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.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК			***655***	***13,3***	***17,7***	***83,5***	***545,9***		***20,8***	***0,2***	***132,0***	***410,4***	***335,9***	***65,2***	***1,5***
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	2,5	2,5													
сахар	2	2													
макаронные изделия (вермишель)	20	20													
соль йодированная	0,6	0,6													
Бутерброд с маслом с сыром			**55**	**4,3**	**9,7**	**10,7**	**147**	**№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													
Чай с ягодами и сахаром			**200**	**0,3**	**0,0**	**12,3**	**50**	**№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск**	**9,6**	**0,0**	**0,0**	**8,3**	**11,0**	**7,1**	**0,2**

чай-заварка	1	1													
смородина черная или смородина красная или облепиха или клюква или брусника свежемороженые	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**	**38**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ОБЕД			***785***	***22,8***	***25,8***	***116,5***	***789,4***		***8,9***	***0,3***	***349,3***	***221,1***	***309,9***	***60,7***	***4,8***
Салат картофельный с зеленым горошком			**80**	**3,4**	**5,5**	**4,7**	**82**	**№65-2013, Пермь**	**1,2**	**0,0**	**64,0**	**27,2**	**42,7**	**7,7**	**0,2**
картофель - 01.09.-31.10.-25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
масса отварного картофеля		22													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
огурцы консервированные без уксуса	27	15													

или огурцы свежие парниковые	15,3	15													
или огурцы свежие грунтовые	16	15													
яйцо куриное	20	20													
масло растительное	4	4													
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													
масло сливочное	6	6													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
зелень сушеная	0,1	0,1													
Плов из мяса			**240**	**12,8**	**14,3**	**44,9**	**360**	**№443-2004**	**1,0**	**0,1**	**231,3**	**118,0**	**105,0**	**7,4**	**0,5**
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или свинина мясная	69	59													
масса тушеного мяса		**40**													
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**	**0,6**	**0,0**	**18,7**	**77**	**№638-2004**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**21,6**	**18,3**	**0,0**	**0,0**
курага	20	20													
сахар	6	6													
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
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:				***36***	***44***	***200***	***1335***		***29,7***	***0,5***	***481,3***	***631,5***	***645,8***	***125,9***	***6,3***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				***42***	***45***	***185***	***1308***	***При 2-х разовом питании детей (завтрак, обед)***	***31,3***	***0,6***	***390,2***	***566,0***	***601,9***	***133,8***	***6,9***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНИРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***		***60,0***	***1,2***	***700,0***	***1100,0***	***1100,0***	***250,0***	***12,0***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				***39-46***	***40-47***	***168-201***	***1175-1410***		***30-36***	***0,6-0,72***	***350-420***	***550-660***	***550-660***	***125-150***	***6-7,2***

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			***580***	***9,6***	***15,2***	***93,9***	***549,4***		***10,4***	***0,1***	***168,0***	***300,6***	***206,4***	***56,8***	***1,5***

Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**8,2**	**16,0**	**2,8**	**0,1**
Хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
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													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
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	0,8	0,8													
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**	**38**		**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			***790***	***26,1***	***17,8***	***114,4***	***721,4***		***11,0***	***0,5***	***106,8***	***152,9***	***365,9***	***121,1***	***4,6***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	**80**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**8,5**	**№101-2004**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**18,4**	**19,2**	**11,2**	**0,5**
ИЛИ															
Икра кабачковая промышленного производства	84	80	**80**	**1,5**	**3,7**	**6,2**	**64**	**№115-2013, Пермь**	**5,6**	**0,0**	**0,0**	**32,8**	**0,0**	**12,0**	**0,6**
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**80**	**0,7**	**4,1**	**1,0**	**44**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**14,4**	**26,4**	**10,4**	**0,4**
огурцы свежие парниковые	79	77													
или огурцы свежие грунтовые	81	77													
масло растительное	4	4													
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 пшеничные	10	10													
масло растительное	5	5													
Пюре картофельное			**150**	**3,3**	**3,6**	**22,3**	**135**	**№520-2004**	**2,2**	**0,1**	**35,8**	**32,5**	**55,3**	**24,0**	**0,3**
картофель - 01.09.-31.10.-25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Компот из 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			**30**	**0,6**	**0,3**	**13,2**	**58**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**9,9**	**36,6**	**9,9**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
ИТОГО:				***35,6***	***32,9***	***208,2***	***1271***		***21,4***	***0,7***	***274,8***	***453,5***	***572,3***	***177,9***	***6,1***

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			***500***	***23,0***	***21,3***	***65,8***	***546,9***		***13,0***	***0,3***	***190,2***	***449,5***	***302,1***	***56,8***	***1,1***
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**42,0**	**166,0**	**98,0**	**9,5**	**0,1**
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод			**180**	**13,5**	**14,5**	**22,1**	**273**	**№54-4т-2020, Новосибирск**	**1,4**	**0,1**	**108,2**	**151,2**	**125,0**	**25,2**	**0,7**
творог	123	122													
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	60	42													
яйцо куриное	18	18													
сахар	6	6													
сметана	7	7													
масло сливочное	7	7													
крупа манная	7	7													
ванилин	0,01	0,01													

сухари пшеничные	7	7													
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5													
Соус из свежих ягод			**75**	**0,4**	**0,2**	**12,9**	**55**	**№578-1996**	**11,4**	**0,0**	**0,0**	**12,3**	**10,7**	**11,5**	**0,2**
клубника, или малина, или клюква свежие или свежемороженые	77	75													
или вишня свежая или свежемороженая	87	75													
сахар	7	7													
мука картофельная (крахмал)	7	7													
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	0,8	0,8													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
ОБЕД			***795***	***22,4***	***29,0***	***107,0***	***778***		***18,5***	***0,3***	***120,0***	***118,5***	***398,1***	***121,5***	***6,6***
Салат из свеклы с черносливом			**80**	**0,4**	**4,0**	**9,9**	**77**	**№52-2013, Пермь**	**4,3**	**0,0**	**0,0**	**32,0**	**40,0**	**21,6**	**0,6**
свекла до 01.01.-20%	90	72													
с 01.01 - 25%	96	72													
масса отварной свеклы		68													

чернослив	11	11													
масса отварного чернослива		12													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**80**	**0,7**	**4,0**	**2,5**	**49**	**№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**13,1**	**18,1**	**13,0**	**0,5**
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	37	36													
или огурцы свежие грунтовые	38	36													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
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 (разделка на мякоть без кожи)	44	39													
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	28	27													
или филе куриное 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			**150**	**4,3**	**5,1**	**24,3**	**160**	**№510-2004**	**0,0**	**0,0**	**38,0**	**8,5**	**96,0**	**55,5**	**1,2**
крупа гречневая	38	38													

вода питьевая	120	120													
масло сливочное	6	6													
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			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**23,1**	**5,7**	**0,8**
ИТОГО:				***45,4***	***50,3***	***172,8***	***1325***		***31,4***	***0,6***	***310,2***	***568,0***	***700,2***	***178,3***	***7,7***

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			***555***	***18,5***	***21,6***	***62,4***	***518***		***1,9***	***0,2***	***302,0***	***542,7***	***321,8***	***32,6***	***0,1***
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**8,2**	**16,0**	**2,8**	**0,1**
Хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
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													

молоко питьевое	187	187													
сахар	3	3													
соль йодированная	1,2	1,2													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком			**180**	**3,1**	**2,7**	**12,1**	**85**	**№496-2013, Пермь**	**0,5**	**0,0**	**36,0**	**108,0**	**64,8**	**0,0**	**0,0**
какао - порошок	5	5													
сахар	8	8													
молоко питьевое	90	90													
Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	**115**	**4,5**	**1,7**	**5,5**	**55**		**0,0**	**0,1**	**50,0**	**180,0**	**96,0**	**7,5**	**0,0**
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**30**	**1,5**	**1,9**	**14,2**	**80**		**0,0**	**0,0**	**47,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД			***850***	***33,7***	***24,5***	***92,3***	***724,3***		***43,9***	***0,3***	***144,5***	***138,6***	***367,9***	***123,1***	***5,1***
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	18	15													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	7,5	7,5													
Жаркое из птицы			**200**	**17,5**	**11,5**	**16,2**	**238**	**№443-1996**	**2,7**	**0,0**	**72,0**	**35,6**	**135,5**	**12,0**	**1,0**
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	95	64													
или филе куриное или индейки	67	64													

масса тушеной птицы (мякоть)		**50**													
картофель - 01.09.-31.10.-25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
лук репчатый	19	16													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
масло растительное	9	9													
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			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**23,1**	**5,7**	**0,8**
ИТОГО:				***52,2***	***46,1***	***154,7***	***1242***		***45,8***	***0,5***	***446,5***	***681,3***	***689,7***	***155,7***	***5,2***
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.**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК			***645***	***13,5***	***12,5***	***96,6***	***551,5***		***10,9***	***0,8***	***122,0***	***407,4***	***268,5***	***43,5***	***1,8***
Бутерброд с сыром			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**42,0**	**166,0**	**98,0**	**9,5**	**0,1**
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
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													

масло сливочное	2	2													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
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	0,8	0,8													
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**	**38**		**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			***840***	***20,9***	***22,2***	***108,2***	***716***		***33,3***	***0,4***	***236,2***	***125,6***	***329,0***	***56,6***	***5,6***
Салат "Любительский"			**80**	**2,2**	**4,0**	**4,7**	**64**	**№4-2006, Екатеринбург**	**4,1**	**0,0**	**0,0**	**23,2**	**24,4**	**4,0**	**0,1**
морковь до 01.01 - 20%	48	38													
с 01.01 - 25%	51	38													
масса отварной моркови		35													

кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15													
огурцы консервированные без уксуса	51	28													
или огурцы свежие парниковые	28,6	28													
или огурцы свежие грунтовые	29,4	28													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров			**80**	**1,0**	**4,1**	**3,3**	**54**	**№22-2013, Пермь**	**20,0**	**0,0**	**0,0**	**11,2**	**6,8**	**15,5**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	80	78													
или помидоры свежие грунтовые	92	78													
масло растительное	4	4													
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													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Печень, тушеная в соусе			**100**	**8,7**	**9,2**	**5,0**	**138**	**№401-2013, Пермь**	**9,0**	**0,2**	**128,0**	**18,4**	**175,0**	**14,2**	**2,1**
печень говяжья	115	95													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	4	4													
масса тушеной печени		60													
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)			**100**	**6,1**	**11,7**	**7,4**	**159**	**№390-2013, Пермь**	**0,9**	**0,2**	**127,5**	**16,3**	**148,0**	**9,3**	**1,8**
свинина мясная	23	20													
говядина 1 категории	27	20													
или мясо говядина полуфабрикат	24	20													
крупа рисовая	8	8													
вода питьевая	15	15													
масса готового рассыпчатого риса		20													
лук репчатый	23	19													
масло сливочное	2	2													
масса прогретого с маслом лука		9													
мука пшеничная	5	5													

масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
масса готовых ежиков		60													
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													
Макаронные изделия отварные			**150**	**3,4**	**3,1**	**36,8**	**189**	**№516-2004**	**0,1**	**0,0**	**34,2**	**19,6**	**15,0**	**7,3**	**0,4**
макаронные изделия	54	54													
масло сливочное	4	4													
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			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**23,1**	**5,7**	**0,8**
ИТОГО:				***34,3***	***34,6***	***204,8***	***1267***		***44,2***	***1,2***	***358,2***	***533,0***	***597,5***	***100,1***	***7,4***
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***	***15,6***	***12,8***	***84,7***	***516***		***0,9***	***0,2***	***178,0***	***542,5***	***319,3***	***50,3***	***1,0***
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**	**96,0**	**7,5**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,6**	**0,2**	**7,6**	**35**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД			***790***	***21,3***	***23,7***	***108,3***	***730,9***		***26,8***	***0,4***	***298,0***	***221,2***	***286,4***	***86,9***	***5,2***
Салат из капусты белокочанной			**80**	**1,6**	**4,1**	**6,8**	**71**	**№1-2013, Пермь**	**20,5**	**0,0**	**0,0**	**44,8**	**34,4**	**26,7**	**0,6**
капуста белокочанная (стертая с солью)	129	65													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый (бланшированный)	9,5	8													
лук репчатый, капусту и морковь старого урожая использовать только до 1 марта, после 1 марта овощи нового урожая или другой салат															
или лук зелёный	10	8													
лимон (для сока)	10	4													
сахар	0,8	0,8													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из квашеной капусты			**80**	**1,3**	**4,0**	**5,7**	**64**	**№48-2013, Пермь**	**15,1**	**0,0**	**0,0**	**34,4**	**25,6**	**12,0**	**0,4**

капуста квашеная промышленного производства	110	77													
сахар	0,2	0,2													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат "Пестрый"			**80**	**0,8**	**4,0**	**5,1**	**60**	**№54-10з-2020,2021, Новосибирск**	**13,7**	**0,0**	**0,0**	**96,0**	**12,5**	**16,5**	**0,5**
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
помидоры свежие парниковые	56,1	55													
или помидоры свежие грунтовые	65	55													
лук репчатый	4,8	4													
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый															
или лук зеленый	5	4													
масло растительное	4	4													
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			**240**	**13,1**	**12,8**	**41,8**	**335**	**№406-2013, Пермь**	**0,7**	**0,1**	**222,0**	**101,0**	**90,0**	**5,3**	**0,4**
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	123	84													
или филе куриное или индейки	87	84													
масса тушеной птицы (мякоть)		**60**													
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			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**

ИТОГО:				***36,9***	***36,5***	***193,0***	***1247***		***27,7***	***0,6***	***476,0***	***763,7***	***605,7***	***137,2***	***6,2***
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.**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК			***545***	***16,1***	***17,9***	***69,7***	***504,3***		***5,1***	***0,1***	***213,0***	***224,0***	***91,0***	***16,2***	***0,5***
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**8,2**	**16,0**	**2,8**	**0,1**
Хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			**170**	**13,9**	**10,8**	**33,0**	**285**	**№10/5-2011, Екатеринбург**	**0,3**	**0,0**	**153,0**	**194,3**	**75,0**	**13,4**	**0,4**
творог	106	103													
крупа манная	6	6													
яйцо куриное	18	18													
сахар	10	10													
крошка		25													
масло сливочное	10	10													
мука пшеничная	10	10													

сахар	5	5													
масло сливочное для смазки листа	2	2													
масса готовой запеканки		150													
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20													
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	0,8	0,8													
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			***780***	***23,4***	***26,0***	***122,9***	***819***		***22,5***	***0,5***	***223,9***	***143,0***	***352,1***	***118,7***	***5,0***
Салат "Степной" из разных овощей			**80**	**1,4**	**4,0**	**6**	**66**	**№25-2004**	**4,1**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**35,2**	**3,8**	**0,2**
картофель - 01.09.-31.10.-25%	41	31													
01.11.-31.12. -30%	44	31													
01.01-29.02 - 35%	48	31													
01.03 - 40%	52	31													
масса отварного картофеля		28													
морковь до 01.01.-20%	28	22													

с 01.01 - 25%	29	22													
масса отварной моркови		20													
огурцы консервированные без уксуса	29	16													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**80**	**0,7**	**4,1**	**1,0**	**44**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**14,4**	**26,4**	**10,4**	**0,4**
огурцы свежие парниковые	79	77													
или огурцы свежие грунтовые	81	77													
масло растительное	4	4													
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			**90**	**11,2**	**11,3**	**14,2**	**203**	**№451-2004**	**0,1**	**0,2**	**131,9**	**33,7**	**102,0**	**21,5**	**0,7**
говядина 1 категории (мясо на кости)	95	70													
или говядина полуфабрикат (бескостный)	83	70													
или свинина мясная	82	70													
или фарш промышленного производства	70	70													
хлеб пшеничный	16	16													
молоко питьевое	8	8													
лук репчатый	9,5	8													
яйцо куриное	8	8													
сухари пшеничные	8	8													

масло растительное для смазки листа	2	2													
Каша гречневая вязкая отварная			**150**	**4,3**	**5,1**	**24,3**	**160**	**№510-2004**	**0,0**	**0,0**	**38,0**	**8,5**	**96,0**	**55,5**	**1,2**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
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			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**13,2**	**48,8**	**13,2**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**23,1**	**5,7**	**0,8**
ИТОГО:				***39,5***	***43,9***	***192,6***	***1323,1***		***27,6***	***0,6***	***436,9***	***367,0***	***443,1***	***134,9***	***5,5***

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.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			***585***	***15,8***	***19,0***	***88,7***	***588***		***6,1***	***0,5***	***227,3***	***575,5***	***369,6***	***62,0***	***1,6***
Бутерброд с маслом с сыром			**55**	**4,3**	**9,7**	**10,7**	**147**	**№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	0,8	0,8													
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 пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**38**		**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			***800***	***23,6***	***23,1***	***110,8***	***745,4***		***26,4***	***0,4***	***132,5***	***124,2***	***362,0***	***100,0***	***5,4***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	**80**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**8,5**	**№101-2004**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**18,4**	**19,2**	**11,2**	**0,5**
ИЛИ															
Икра баклажанная промышленного производства	84	80	**80**	**1,5**	**3,7**	**6,2**	**64**	**№115-2013, Пермь**	**5,6**	**0,0**	**0,0**	**32,8**	**0,0**	**12,0**	**0,6**
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**80**	**0,7**	**4,0**	**2,5**	**49**	**№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**13,1**	**18,1**	**13,0**	**0,5**
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	37	36													
или огурцы свежие грунтовые	38	36													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**4,4**	**5,9**	**7,8**	**102**	**№142-2013, Пермь**	**18,5**	**0,1**	**8,0**	**34,0**	**38,0**	**22,3**	**0,5**
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или говядина полуфабрикат (бескостный)	19	16													
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 треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	111	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													
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			**150**	**1,2**	**5,1**	**21,6**	**137**	**№208-2013, Пермь**	**3,1**	**0,1**	**47,5**	**13,3**	**43,3**	**16,7**	**0,3**
картофель - 01.09.-31.10.-25%	200	150													
01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													

отвар картофельный	25	25													
лук репчатый	19	16													
масло сливочное	5	5													
масса припущенного с маслом лука		8													
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			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**30,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***39***	***42***	***199***	***1333***		***32,5***	***0,9***	***359,8***	***699,7***	***731,6***	***162,0***	***7,0***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				***40***	***41***	***189***	***1287***	***При 2-х разовом питании детей (завтрак, обед)***	***32,9***	***0,7***	***380,3***	***580,9***	***620,0***	***149,5***	***6,5***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНИРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				***77***	***79***	***335***	***2350***		***60,0***	***1,2***	***700,0***	***1100,0***	***1100,0***	***250,0***	***12,0***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				***39-46***	***40-47***	***168-201***	***1175-1410***		***30-36***	***0,6-0,72***	***350-420***	***550-660***	***550-660***	***125-150***	***6-7,2***