Согласованно с начальником
территориального отдела
управления Роспотребнадзова по
Тюменской области в
г.Тобольске, Тобольского,
Уватского, Вагайского районов
Примаков Е.Г._____

Утверждаю директор
МАОУ "Бизинская СОШ"
Феденко Н.С._____

Утверждаю Индивидуальный
предприниматель Бухарова
Светлана Владимировна
Бухарова С.В._____

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)

с пищевой и энергетической ценностью приготовляемых блюд

МАОУ "Бизинская СОШ" и филиалы 2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1952 от 18.12.2019 г.

для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет/с 12-18 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***13,0***	***15,4***	***108,0***	***622,4***	***1,9***	***0,1***	***0,7***	***1,1***	***599,7***	***200,3***	***47,2***	***2,2***
В качестве закуски:			**50**	**3,6**	**7,6**	**44,0**	**259**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**244,0**	**18,3**	**5,3**	**0,0**
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)	50	50													
Каша рисовая жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**7,1**	**7,4**	**34,6**	**233**	**0,6**	**0,1**	**0,7**	**0,2**	**345,0**	**131,8**	**28,3**	**0,9**
крупа рисовая	28	28													
молоко питьевое	180	180													
сахар	4	4													
масло сливочное	5	5													
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Чай с лимоном (р.686-2004)			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай-заварка	0,5	0,5													

сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,4**	**28**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,0**	**32,7**	**9,3**	**0,6**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**15**												
Обед				***34,5***	***27,9***	***136,0***	***934***	***7,2***	***0,6***	***0,6***	***2,8***	***226,5***	***493,5***	***75,9***	***7,0***
Икра баклажанная промышленного производства для детского питания №101-	84	80	**80**	**1,4**	**4,6**	**4,1**	**63**	**3,2**	**0,0**	**0,0**	**1,4**	**18,1**	**18,9**	**0,0**	**0,5**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
или															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			**80/4**	**0,7**	**4,0**	**2,5**	**49**	**13,7**	**0,0**	**0,0**	**2,1**	**14,5**	**26,7**	**13,3**	**0,6**
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (р.132-2004)			**250/10/5**	**4,5**	**4,0**	**13,4**	**108**	**2,5**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**20,7**	**79,4**	**23,4**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52													

01.11.-31.12. -30%	74	52													
01.01-29.02 - 35%	80	52													
01.03 - 40%	87	52													
крупа перловая или пшеничная	5	5													
огурцы соленые без уксуса	27	15													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)			**100**	**15,9**	**14,4**	**6,3**	**218**	**1,50**	**0,06**	**0,21**	**0,15**	**30,61**	**180,00**	**1,40**	**1,23**
говядина 1 категории	88	65													
или говядина полуфабрикат	77	65													
или бефстроганов полуфабрикат	65	65													
масса готового мяса		40													
лук репчатый	35	29													
масло растительное	6	6													
масса припущенного с маслом лука		20													
масса соуса		60													

мука пшеничная	4,8	4,8													
сметана	10	10													
вода питьевая	50	50													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			**180**	**5,8**	**3,6**	**44,0**	**232**	**0,00**	**0,06**	**0,12**	**0,97**	**21,91**	**58,29**	**8,22**	**0,85**
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**33,5**	**138**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**110,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Хлеб ржаной			**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
Хлеб пшеничный			**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**60**												
ИТОГО:				***48***	***43***	***244***	***1556***	***9***	***0,8***	***1,3***	***3,9***	***826***	***694***	***123***	***9***

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***25,9***	***25,3***	***83,4***	***664,3***	***14,6***	***0,3***	***0,1***	***1,5***	***653,3***	***601,9***	***83,8***	***2,8***
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**306,0**	**199,5**	**20,7**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
Котлета рыбная запеченная (р.388-2004)			**120**	**12,4**	**12,6**	**15,5**	**225**	**0,22**	**0,06**	**0,02**	**0,80**	**49,00**	**168,00**	**24,00**	**0,50**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	147	98													

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	114	98													
хлеб пшеничный	18	18													
вода питьевая	14	14													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**176**	**13,87**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**	**1,20**
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	7	7													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,8**	**2,5**	**20,1**	**114**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**247,0**	**136,8**	**21,2**	**0,1**
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
Хлеб ржаной			**15**	**0,7**	**0,2**	**6,6**	**30**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**13,1**	**2,9**	**0,4**
Обед				***34,8***	***25,4***	***138,2***	***924,6***	***44,6***	***0,5***	***0,1***	***1,3***	***136,5***	***471,9***	***115,7***	***6,3***

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	**80**	**0,7**	**0,1**	**1,3**	**9**	**4,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**18,40**	**19,20**	**11,20**	**0,48**
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			**80**	**0,6**	**0,1**	**1,5**	**9**	**5,60**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**13,60**	**24,00**	**11,20**	**0,40**
огурцы свежие грунтовые	84	80													
или огурцы свежие парниковые	82	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Суп крестьянский с крупой, с мясом (р.134-2004)			**250/10**	**5,4**	**5,7**	**17,2**	**142**	**10,0**	**0,2**	**0,0**	**0,2**	**35,0**	**47,3**	**19,0**	**0,9**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
крупа перловая или пшеничная	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
капуста свежая белокочанная	38	30													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
Котлеты из говядины (р.451-2004)			**100**	**18,1**	**14,7**	**17,0**	**273**	**0,89**	**0,03**	**0,00**	**0,29**	**22,00**	**155,90**	**12,94**	**0,89**

говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари	6	6													
масло растительное	2	2													
Рис припущенный с овощами №416-2013, Пермь			**180**	**4,2**	**3,7**	**32,6**	**181**	**27,00**	**0,0**	**0,05**	**0,4**	**6,2**	**92,7**	**31,0**	**0,7**
крупа рисовая	39	39													
кукуруза консервированная	92	55													
морковь - до 01.01 - 20%	26	21													
с 01.01 - 25%	28	21													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			**200**	**0,7**	**0,0**	**23,9**	**98**	**0,23**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**16,71**	**2,37**	**0,45**
сухофрукты	20,3	20													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**160**	**0,2**	**0,3**	**15,0**	**67**	**2,5**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**10,0**	**5,0**	**2,5**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**50**												

Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:				***61***	***51***	***222***	***1589***	***59***	***0,8***	***0,2***	***2,8***	***790***	***1074***	***199***	***9***

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***27,6***	***30,4***	***64,9***	***644***	***1,0***	***0,3***	***0,5***	***2,6***	***527,8***	***653,8***	***49,2***	***4,2***
Бутерброд с сыром и маслом (р.1, 3-2004)			**20/5/15**	**6,4**	**7,6**	**7,9**	**125**	**0,13**	**0,04**	**0,16**	**0,06**	**233,68**	**194,53**	**9,35**	**0,63**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Гуляш из говядины (р.437-2004)			**100**	**11,3**	**14,5**	**5,2**	**197**	**0,22**	**0,05**	**0,07**	**1,98**	**11,55**	**144,22**	**11,12**	**1,27**
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63													
масло растительное	4	4													
масса тушеного мяса		40													
масса соуса		60													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
мука пшеничная	4	4													

Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			**175**	**5,2**	**4,4**	**25,0**	**160**	**0,00**	**0,16**	**0,23**	**0,58**	**21,00**	**163,99**	**24,93**	**1,65**
крупа гречневая	44	44													
вода питьевая	140	140													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком (р.642-1996)			**200**	**3,8**	**3,7**	**18,1**	**121**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**258,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Обед				***33,1***	***25,6***	***127,8***	***874***	***26,7***	***0,4***	***0,1***	***11,4***	***223,2***	***495,0***	***93,1***	***4,6***
Салат из капусты белокочанной с морковью № 4-2013, Пермь			**80**	**1,3**	**5,1**	**7,7**	**82**	**22,2**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**41,2**	**29,0**	**15,0**	**0,0**
капуста белокочанная	84	67													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
сахар	3	3													
кислота лимонная	0,1	0,1													
вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
или															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**64**	**16,5**	**0,0**	**0,0**	**2,5**	**13,0**	**24,0**	**18,0**	**0,8**

помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Уха ростовская (р.119-2006, Москва)			**250/30**	**5,7**	**5,1**	**16,5**	**135**	**0,83**	**0,08**	**0,05**	**1,89**	**22,47**	**149,43**	**21,59**	**0,75**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	51	36													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	62	36													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	49	36													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
лук репчатый	14	12													
помидоры свежие парниковые	21,4	21													
или помидоры свежие грунтовые	25	21													
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
масло сливочное	4	4													
Рагу из птицы №489-2004			**250**	**18,7**	**14,0**	**31,0**	**325**	**3,7**	**0,1**	**0,0**	**5,3**	**22,5**	**151,0**	**11,7**	**0,2**
курица потрошеная 1 категории охлажденная	81	72													
или окорочок куриный охлажденный	76	72													

или грудка куриная охлажденная	76	72													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50													
или филе куриное промышленного производства	65	62													
масса тушеного филе		50													
масло растительное	2	2													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	156	117													
01.11.-31.12. -30%	167	117													
01.01-29.02 - 35%	180	117													
01.03 - 40%	195	117													
морковь - до 01.01 - 20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
лук репчатый	32	27													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	5	5													
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**33,5**	**138**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**110,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Хлеб пшеничный			**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***61***	***56***	***193***	***1518***	***28***	***0,7***	***0,5***	***14,0***	***751***	***1149***	***142***	***9***

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***24,1***	***27,4***	***69,9***	***623***	***0,7***	***0,1***	***0,3***	***1,2***	***325,6***	***273,0***	***49,8***	***1,6***
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			**200**	**20,7**	**18,9**	**31,7**	**380**	**0,7**	**0,1**	**0,3**	**0,8**	**315,4**	**239,6**	**43,2**	**0,8**
творог	142	139													
мука пшеничная	12	12													
или крупа манная	11	11													
сахар	14	14													
яйцо куриное	8	8													
изюм	18,5	18													
масло сливочное	5	5													
ванилин	0,01	0,01													
сухари	5	5													
сметана	5	5													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готового пудинга		180													
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													

Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Обед				***27,1***	***29,9***	***122,9***	***868,9***	***17,0***	***0,5***	***0,2***	***3,7***	***121,1***	***360,6***	***94,4***	***7,7***
Салат картофельный с огурцами (р.66-2013, Пермь)			**80**	**1,4**	**4,0**	**7,4**	**71**	**10,48**	**0,08**	**0,00**	**1,92**	**15,20**	**39,20**	**16,80**	**0,56**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68	51													
01.11.-31.12. -30%	73	51													
01.01-29.02 - 35%	79	51													
01.03 - 40%	85	51													
масса отварного картофеля		48													
лук репчатый	10,7	9													
или лук зеленый	11	9													
огурцы консервированные (без уксуса)	18	10													
или огурцы свежие парниковые	10,2	10													
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
масса отварной моркови		10													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													

Суп "Питательный" с мясом, со сметаной (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			**250/10/5**	**4,8**	**6,1**	**20,1**	**155**	**4,25**	**0,07**	**0,19**	**0,23**	**18,54**	**76,13**	**20,31**	**1,07**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
крупа кукурузная	5	5													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь			**100**	**11,4**	**14,1**	**4,9**	**192**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,0**	**85,0**	**12,0**	**2,1**
сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные	97	95													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013,Пермь			**180**	**4,2**	**4,7**	**38,0**	**211**	**0,7**	**0,2**	**0,03**	**1,2**	**42,2**	**34,2**	**9,5**	**1,1**
макаронные изделия	45	45													
масло сливочное	5	5													

масса отварных макарон		130													
морковь - до 01.01 - 20%	75	60													
с 01.01 - 25%	80	60													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
масло сливочное для припускания овощей	5	5													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**20,6**	**83**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,0**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
или груши свежие	44	40													
или апельсины свежие	60	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***51***	***57***	***193***	***1492***	***18***	***0,6***	***0,6***	***4,9***	***447***	***634***	***144***	***9***

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***26,9***	***24,5***	***81,1***	***653,0***	***2,4***	***0,2***	***0,3***	***2,2***	***585,6***	***538,3***	***169,9***	***2,6***
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**306,0**	**199,5**	**20,7**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													

сыр	16	15														
Куриные мячики (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			**100**	**12,7**	**13,4**	**5,8**	**194**	**1,9**	**0,1**	**0,2**	**1,5**	**10,4**	**90,0**	**93,3**	**0,7**	
курица потрошеная 1 категории	111	48														
или грудка куриная на кости	71	48														
или фарш куриный промышленного производства	57	48														
молоко питьевое	15	15														
яйцо куриное	8	8														
морковь до 01.01.-20%	50	40														
с 01.01 - 25%	53	40														
лук репчатый	12	10														
мука пшеничная	8	8														
сметана	8	8														
масло растительное	4	4														
Рис припущенный №512-2004			**180**	**4,4**	**4,3**	**32,0**	**185**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,6**	**94,7**	**30,9**	**0,6**	
крупа рисовая	63	63														
вода питьевая	133	133														
масло сливочное	5	5														
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,8**	**2,5**	**20,1**	**114**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**247,0**	**136,8**	**21,2**	**0,1**	
чай-заварка	0,5	0,5														
молоко питьевое	100	100														

сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Обед				***35,9***	***27,0***	***113,8***	***842,3***	***35,3***	***0,6***	***0,1***	***7,4***	***287,2***	***602,1***	***146,8***	***6,7***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			**80/4**	**0,7**	**4,0**	**2,5**	**49**	**13,7**	**0,0**	**0,0**	**2,1**	**14,5**	**26,7**	**13,3**	**0,6**
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат овощной №69-2013, Пермь			**80**	**1,8**	**4,0**	**7,3**	**72**	**9,40**	**0,06**	**0,02**	**2,40**	**15,20**	**51,20**	**18,40**	**0,72**
морковь - до 01.01 - 20%	40	32													
с 01.01 - 25%	29	22													
масса отварной моркови		30													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28													
01.11.-31.12. -30%	40	28													
01.01-29.02 - 35%	43	28													
01.03 - 40%	47	28													
масса отварного картофеля		26													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	31	20													

масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)			**250/10/5**	**5,7**	**5,4**	**14,5**	**129**	**6,45**	**0,06**	**0,01**	**0,56**	**34,60**	**76,84**	**21,16**	**1,00**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
свекла до 01.01.-20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43													
01.11.-31.12. -30%	61	43													
01.01-29.02 - 35%	66	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
Тефтели рыбные запеченные №349-2013, Пермь			**100**	**18,2**	**10,3**	**15,2**	**226**	**1,2**	**0,1**	**0,0**	**4,5**	**52,5**	**222,3**	**44,6**	**0,3**

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	105	80													
лук репчатый	10	8													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко питьевое	15	15													
яйцо куриное	4	4													
мука пшеничная	7	7													
масло растительное	4	4													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**176**	**13,87**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**	**1,20**
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	7	7													
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**15,8**	**67**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**110,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
Хлеб пшеничный			**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**

ИТОГО:				63	52	195	1495	38	0,8	0,4	9,6	873	1140	317	9

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				*24,5*	*20,9*	*93,6*	*664,9*	*8,5*	*0,3*	*0,0*	*2,8*	*365,3*	*394,9*	*45,5*	*3,0*
В качестве закуски:			50	1,9	2,2	34,0	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)	50	50													
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006,Москва)			200	17,0	14,9	9,6	241	4,4	0,1	0,0	2,2	110,5	251,0	15,9	1,7
яйцо куриное	106	106													
молоко питьевое	40	40													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	92	55													
Кофейный напиток (№692-2004)			200	3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	235,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			180	0,2	0,3	16,9	75	2,8	0,1	0,0	0,6	11,3	5,6	2,8	0,0

Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,4**	**28**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,0**	**32,7**	**9,3**	**0,6**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**15**											
Обед				***34,0***	***27,5***	***125,6***	***886***	***85,3***	***0,7***	***0,1***	***175,5***	***521,9***	***122,9***	***6,4***
Салат из белокочанной капусты с огурцами (№5-2013, Пермь)			**80**	**1,2**	**4,0**	**2,9**	**52**	**10,60**	**0,03**	**0,00**	**27,36**	**34,20**	**12,92**	**0,00**
капуста свежая белокочанная	76	61												
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат														
огурцы свежие грунтовые	17	16												
или огурцы свежие парниковые	16,3	16												
лимонная кислота	0,08	0,08												
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4												
масло растительное	4	4												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
ИЛИ														
Салат из свеклы с сыром (р.58-2013, Пермь)			**80**	**2,2**	**5,9**	**5,5**	**84**	**4,40**	**0,02**	**0,01**	**11,20**	**65,60**	**15,20**	**0,96**
свекла - до 01.01 - 20%	91	73												
с 01.01 - 25%	97	73												
масса отварной свеклы		70												
сыр	5,5	5												
масло растительное	5	5												

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп гороховый с гренками с мясом (р.139-2004)			**250/10/20**	**6,1**	**8,3**	**30,2**	**220**	**1,72**	**0,25**	**0,02**	**0,41**	**82,00**	**64,40**	**13,87**	**0,80**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
горох лущёный	20	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь до 01.01.-20%	16,3	13													
с 01.01 - 25%	17,3	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
хлеб пшеничный	38	32													
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			**250**	**19,2**	**13,7**	**32,3**	**329**	**5,0**	**0,3**	**0,0**	**4,6**	**26,0**	**235,0**	**48,5**	**1,7**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
масса готового мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165													

01.11.-31.12. -30%	236	165													
01.01-29.02 - 35%	254	165													
01.03 - 40%	276	165													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01 - 25%	33	25													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	8	8													
Отвар шиповника (р.705-2004)			**200**	**0,7**	**0,3**	**21,1**	**90**	**68,00**	**0,01**	**0,00**	**0,70**	**13,15**	**22,70**	**2,80**	**0,23**
шиповник	20,3	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***59***	***48***	***219***	***1551***	***94***	***1,0***	***0,1***	***10,6***	***541***	***917***	***168***	***9***

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***17,6***	***21,7***	***98,8***	***661***	***0,9***	***0,2***	***0,1***	***1,0***	***81,1***	***317,5***	***39,0***	***2,8***
В качестве закуски:			**25**	**1,7**	**2,4**	**25,0**	**128**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты, шоколад и т.п.)	25	25													

Колбасные изделия отварные с соусом (р.413-2004)			**120**	**7,8**	**15,3**	**0,4**	**171**	**0,10**	**0,10**	**0,00**	**0,02**	**48,43**	**209,00**	**17,11**	**0,73**
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе из мяса птицы	82	80													
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		**40**													
сметана	10	10													
мука пшеничная	3,8	3,8													
вода питьевая	30	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			**180**	**5,8**	**3,6**	**44,0**	**232**	**0,00**	**0,06**	**0,12**	**0,97**	**21,91**	**58,29**	**8,22**	**0,85**
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (р.686-2004)			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,4**	**28**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,0**	**32,7**	**9,3**	**0,6**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**15**												
Обед				***41,1***	***30,3***	***123,0***	***929***	***5,8***	***0,5***	***0,3***	***6,3***	***145,4***	***675,2***	***132,7***	***8,3***
Салат из моркови №9-2004, Пермь			**80**	**0,9**	**4,0**	**8,2**	**72**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**2,1**	**17,8**	**31,6**	**12,5**	**0,0**
морковь до 01.01.-20%	95	76													

с 01.01 - 25%	101	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**64**	**16,5**	**0,0**	**0,0**	**2,5**	**13,0**	**24,0**	**18,0**	**0,8**
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп из овощей с мясом, со сметаной (р.135-2004)			**250/10/5**	**5,2**	**5,4**	**10,0**	**109**	**3,50**	**0,10**	**0,03**	**0,45**	**23,70**	**53,17**	**10,31**	**0,70**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
горошек зелёный консервированный	28	18													

масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			**100**	**21,0**	**14,1**	**8,8**	**246**	**0,12**	**0,03**	**0,07**	**2,50**	**34,00**	**204,00**	**19,20**	**1,14**
говядина 1 категории	60	44													
или говядина полуфабрикат	52	44													
или фарш мясной промышленного производства	44	44													
грудка куриная на кости охлажденная	73	50													
или грудка куриная филе охлажденная	53	50													
или фарш куриный промышленного производства	50	50													
крупа рисовая	6	6													
молоко питьевое	20	20													
масса вязкой каши		24													
лук репчатый	6	5													
яйца	12	12													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			**180**	**5,5**	**5,4**	**26,9**	**178**	**0,00**	**0,17**	**0,24**	**0,60**	**21,60**	**168,67**	**25,64**	**1,69**
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,9**	**0,0**	**26,3**	**109**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**18,0**	**30,4**	**14,1**	**0,7**

курага	20,3	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			**70**	**5,7**	**1,0**	**25,3**	**133**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**152,6**	**43,4**	**2,9**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***59***	***52***	***222***	***1590***	***7***	***0,7***	***0,5***	***7,3***	***226***	***993***	***172***	***11***

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***35,1***	***25,3***	***70,8***	***652***	***1,0***	***0,1***	***0,1***	***1,0***	***895,0***	***660,8***	***81,9***	***1,8***
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			**200**	**25,7**	**18,6**	**31,8**	**398**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**340,2**	**315,9**	**38,1**	**0,9**
творог	170	169													
мука пшеничная	14	14													
или крупа манная	12	12													
яйцо куриное	5	5													
сахар	12	12													
сухари	7	7													
сметана	7	7													
масло сливочное для смазки листа	5	5													
масса готового изделия		180													
молоко сгущенное с сахаром	21	20													

ИЛИ															
Вареники с творогом промышленного производства со сгущенным молоком (ТТК)			**200/20**	**15,7**	**17,3**	**39,3**	**376**	**0,51**	**0,09**	**0,05**	**0,70**	**299,00**	**221,00**	**30,32**	**0,77**
масса полуфабриката вареники с творогом крестьянские промышленного производства	190	190													
масса готовых вареников		200													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**306,0**	**199,5**	**20,7**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,8**	**2,5**	**20,1**	**114**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**247,0**	**136,8**	**21,2**	**0,1**
чай-заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	2,5	2,5													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**1,80**	**8,70**	**1,90**	**0,28**
Обед				***29,4***	***24,6***	***145,2***	***923,7***	***10,1***	***0,4***	***0,0***	***4,8***	***236,5***	***1787,8***	***96,0***	***6,5***
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-	84	80	**80**	**1,2**	**4,2**	**5,8**	**66**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**22,6**	**23,6**	**0,0**	**0,6**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			**80/4**	**0,7**	**4,0**	**2,5**	**49**	**13,7**	**0,0**	**0,0**	**2,1**	**14,5**	**26,7**	**13,3**	**0,6**
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													

огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004)			**250/10/5**	**5,4**	**5,7**	**15,6**	**135**	**2,19**	**0,06**	**0,02**	**0,56**	**46,13**	**69,87**	**15,49**	**1,01**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
свекла до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
капуста свежая белокочанная	25	20													
или квашеная	22	15													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													

масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
Плов из птицы (р.492-2004)			**200**	**15,2**	**13,0**	**36,2**	**323**	**1,41**	**0,06**	**0,00**	**2,00**	**20,75**	**1523,70**	**33,20**	**1,30**
курица потрошеная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	82	73													
или грудка куриная	77	73													
масса готовой курицы		**50**													
масло растительное	8	8													
крупа рисовая	53	53													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**33,5**	**138**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**110,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**160**	**0,2**	**0,3**	**15,0**	**67**	**2,5**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**10,0**	**5,0**	**2,5**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***64***	***50***	***216***	***1575***	***11***	***0,5***	***0,1***	***5,8***	***1131***	***2449***	***178***	***8***

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***19,0***	***17,6***	***108,4***	***668***	***9,5***	***0,2***	***0,6***	***0,6***	***620,2***	***339,0***	***41,6***	***2,2***
В качестве закуски:															
Булочка домашняя (р.564-2013, Пермь)			**50**	**3,9**	**5,7**	**30,2**	**188**	**0,00**	**0,05**	**0,04**	**0,58**	**7,50**	**29,20**	**5,00**	**0,42**
мука пшеничная	33	33													
мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7													
сахар	6	6													
сахар (для отделки)	1,7	1,7													
масло сливочное	8	8													
яйцо куриное (для смазки)	1	1													
соль йодированная	0,3	0,3													
дрожжи прессованные	0,8	0,8													
молоко питьевое	14	14													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**9,1**	**7,8**	**37,1**	**255**	**0,4**	**0,0**	**0,6**	**0,1**	**335,0**	**124,5**	**19,8**	**0,7**
крупа пшеничная	40	40													
молоко питьевое	168	168													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													

Какао с молоком (р.642-1996)			**200**	**3,8**	**3,7**	**18,1**	**121**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**258,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**150**	**0,3**	**0,0**	**11,0**	**45**	**8,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**12,0**	**5,8**	**4,7**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,4**	**28**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,0**	**32,7**	**9,3**	**0,6**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**15**												
Хлеб ржаной			**15**	**0,7**	**0,2**	**6,6**	**30**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**13,1**	**2,9**	**0,4**
Обед				***31,4***	***22,0***	***133,6***	***858***	***21,5***	***0,6***	***0,1***	***2,4***	***209,5***	***572,3***	***137,4***	***8,7***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	**80**	**0,7**	**0,1**	**1,3**	**9**	**4,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**18,40**	**19,20**	**11,20**	**0,48**
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			**80**	**0,6**	**0,1**	**1,5**	**9**	**5,60**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**13,60**	**24,00**	**11,20**	**0,40**
огурцы свежие грунтовые	84	80													
или огурцы свежие парниковые	82	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
"Бабушкин" суп с мясными шариками (ТТК)			**250/55**	**5,5**	**3,9**	**14,0**	**113**	**2,60**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**25,3**	**94,0**	**27,2**	**1,1**
говядина 1 категории	34	25													
или говядина полуфабрикат	30	25													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	25	16													
мука пшеничная	15	15													
яйцо куриное	4	4													

соль йодированная	0,3	0,3													
вода питьевая	7	7													
масса полуфабриката		50													
масса готовых мясных шариков		55													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30													
01.11.-31.12. -30%	43	30													
01.01-29.02 - 35%	46	30													
01.03 - 40%	50	30													
морковь до 01.01.-20%	18,8	15													
с 01.01 - 25%	20,0	15													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
Котлета по- волжски с маслом (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			**100/5**	**12,1**	**10,5**	**16,2**	**208**	**0,75**	**0,13**	**0,03**	**1,99**	**60,33**	**153,00**	**26,78**	**0,88**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	75	50													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	91	50													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	68	50													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	66	50													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	68	50													
свинина мясная	33	28													
хлеб пшеничный	15	15													

молоко питьевое	10	10													
лук репчатый	10	8													
яйцо куриное	5	5													
сухари	10	10													
масло растительное	2	2													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**176**	**13,87**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**	**1,20**
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	7	7													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			**200**	**0,7**	**0,0**	**23,9**	**98**	**0,23**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**16,71**	**2,37**	**0,45**
сухофрукты	20,3	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**70**	**5,7**	**1,0**	**25,3**	**133**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**152,6**	**43,4**	**2,9**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной			**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:				***50***	***40***	***242***	***1525***	***31***	***0,8***	***0,7***	***3,0***	***830***	***911***	***179***	***11***
10 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***25,2***	***29,0***	***65,8***	***625,0***	***0,7***	***0,2***	***0,3***	***3,5***	***48,5***	***432,1***	***45,7***	***3,8***
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Курица запеченная (р.494-2004)			**100**	**16,2**	**15,1**	**0,7**	**204**	**0,67**	**0,04**	**0,05**	**2,56**	**16,70**	**230,00**	**13,46**	**1,36**
курица потрошеная 1 категории	168	149													
или грудка куриная	157	149													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
масло растительное	3	3													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			**180**	**5,5**	**5,4**	**26,9**	**178**	**0,00**	**0,17**	**0,24**	**0,60**	**21,60**	**168,67**	**25,64**	**1,69**
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Обед				***34,7***	***32,5***	***124,2***	***931,6***	***106,7***	***0,4***	***0,6***	***2,1***	***321,3***	***425,6***	***79,4***	***4,9***

Винегрет овощной №71-2004			**80**	**1,2**	**5,0**	**11,9**	**97**	**33,4**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**33,7**	**21,3**	**2,9**	**0,4**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
свекла до 01.01.-20%	17,5	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
огурцы соленые без уксуса	46	25													
лук репчатый	14	12													
или лук зеленый	15	12													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**64**	**16,5**	**0,0**	**0,0**	**2,5**	**13,0**	**24,0**	**18,0**	**0,8**
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп с макаронными изделиями с курицей (№147-2013, Пермь)			**250/10**	**5,1**	**4,4**	**18,5**	**134**	**2,9**	**0,1**	**0,6**	**0,7**	**22,5**	**91,2**	**16,9**	**0,3**

курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26													
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													
макаронные изделия	10	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
Биточки из говядины (р.451-2004)			**100**	**18,1**	**14,7**	**17,0**	**273**	**0,89**	**0,03**	**0,00**	**0,29**	**22,00**	**155,90**	**12,94**	**0,89**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари	6	6													
масло растительное	2	2													
Капуста тушеная (р.534-2004)			**180**	**4,3**	**7,0**	**14,0**	**136**	**67,00**	**0,09**	**0,00**	**0,44**	**102,70**	**4,21**	**3,80**	**0,51**

капуста свежая белокочанная	259	207													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
лук репчатый	8	7													
мука пшеничная	4,5	4,5													
масло растительное	8	8													
сахар	2	2													
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**15,8**	**67**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**110,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**160**	**0,2**	**0,3**	**15,0**	**67**	**2,5**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**10,0**	**5,0**	**2,5**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***60***	***61***	***190***	***1557***	***107***	***0,6***	***0,9***	***6***	***370***	***858***	***125***	***9***
ИТОГО в среднем за 10 дней				***58***	***51***	***214***	***1545***	***40***	***0,7***	***0,5***	***7***	***678***	***1082***	***175***	***9***
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*				***77***	***79***	***335***	***2350***	***60***	***1,2***	***0,7***	***10***	***1100***	***1650***	***250***	***12***
Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*				***90***	***92***	***383***	***2713***	***70***	***1,4***	***0,9***	***12***	***1200***	***1800***	***300***	***17***
Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет и с 12-18 лет)				**84**	**86**	**359**	**2532**	**65**	**1,3**	**0,8**	**11**	**1150**	**1725**	**275**	**15**

60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет и с 12-18 лет)	**50**	**51**	**215**	**1519**	**39**	**0,8**	**0,5**	**7**	**690**	**1035**	**165**	**9**
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*	*53*	*54*	*226*	*1595*	*41*	*0,8*	*0,5*	*7*	*725*	*1087*	*173*	*9*
Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*	*48*	*49*	*205*	*1443*	*37*	*0,7*	*0,46*	*6*	*656*	*983*	*157*	*8*

*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"