Согласовано:

Начальник ТО Роспотреб надзора по Тюменской области Бирюмин А.М.

«10» октября 2018 г

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель Усманова Светлана Ахатовна

«08» октября 2018 г

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов для питания учащихся с 11 лет и старше

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)

Тюмень 2018 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №1688 от 01.10.2018г

для питания детей с 11 лет и старше (завтрак, обед) сезон осень - зима

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**24,5**	**23,3**	**91,2**	**677,3**	**3,4**	**0,4**	**0,1**	**0,9**	**616,5**	**718,4**	**101,9**	**4,2**
Каша манная молочная жидкая №262-2013, Пермь			**200/5**	**6,0**	**7,1**	**32,0**	**216**	**1,38**	**0,08**	**0,05**	**0,52**	**132,80**	**121,20**	**20,20**	**0,44**
крупа манная	20	20													
вода питьевая	70	70													
молоко питьевое	106	106													
или молоко концентрированное	49	49													
или молоко сухое	13	13													
вода кипяченая для концентрированного молока	57	57													
вода кипяченая для сухого молока	93	93													
сахар	3	3													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком №495-2013, Пермь)			**200**	**1,5**	**1,3**	**15,9**	**81**	**1,30**	**0,04**	**0,01**	**0,00**	**127,00**	**93,00**	**15,00**	**0,40**
чай - заварка	0,6	0,6													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для концентрированного молока	27	27													
вода кипяченая для сухого молока	44	44													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,0**	**98**	**0,00**	**0,13**	**0,00**	**0,00**	**16,50**	**109,00**	**31,00**	**2,10**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Обед				**30,4**	**31,4**	**144,7**	**989**	**56,5**	**0,6**	**1,1**	**9,4**	**191,7**	**591,3**	**193,2**	**8,8**
Суп крестьянский с крупой (р.134-2004)			**250**	**2,2**	**4,0**	**13,1**	**97**	**3,64**	**0,05**	**0,20**	**0,28**	**36,73**	**63,72**	**18,61**	**0,72**
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 белокочанная свежая	38	30													
крупа перловая или пшеничная или кукурузная	10	10													
или пшено, хлопья овсяные "Геркулес"	5	5													
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													

Бефстроганов из говядины (№423-2004)			**100**	**10,5**	**14,9**	**6,6**	**203**	**0,12**	**0,04**	**0,90**	**3,28**	**23,94**	**158,31**	**20,65**	**2,20**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
мука пшеничная	5	5													
сметана	10	10													
бульон или отвар	40	40													
лук репчатый	14	12													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			**100**	**12,6**	**15,3**	**12,4**	**237**	**0,18**	**0,08**	**0,20**	**2,84**	**63,28**	**156,13**	**23,75**	**1,33**
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко или вода питьевые	12	12													
лук репчатый	8	7													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное	4	4													
Соус сметанный (№600-2004)		20													
сметана	10	10													
мука пшеничная	2	2													
вода питьевая	10	10													
сыр	3,3	3													
Макароны отварные с подгарнировкой (№332-2004)			**180**	**5,8**	**5,2**	**30,0**	**190**	**11,96**	**0,23**	**0,01**	**0,82**	**21,25**	**95,60**	**24,45**	**0,09**
макаронные изделия	50	50													
масло сливочное	8	8													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
или Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			**200**	**0,6**	**0,2**	**21,6**	**91**	**25,00**	**0,01**	**0,00**	**1,38**	**10,85**	**2,85**	**2,91**	**0,15**
шиповник	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,0**	**98**	**0,00**	**0,13**	**0,00**	**0,00**	**16,50**	**109,00**	**31,00**	**2,10**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**91**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**17,50**	**79,00**	**23,50**	**1,95**
Фрукты в ассортименте			**150**	**2,3**	**0,8**	**31,5**	**142**	**15,00**	**0,06**	**0,00**	**0,60**	**12,00**	**42,00**	**63,00**	**0,90**
ИТОГО:				***55***	***55***	***236***	***1666***	***60***	***1,0***	***1,3***	***10,3***	***808,2***	***1310***	***295,1***	***13,0***

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**16,5**	**14,2**	**124,6**	**694,9**	**2,7**	**0,3**	**0,1**	**0,7**	**428,9**	**561,4**	**65,3**	**2,7**
Каша пшенная жидкая (р.311-2004)			**200/5**	**6,7**	**6,2**	**29,7**	**201**	**0,37**	**0,20**	**0,10**	**0,00**	**215,50**	**246,20**	**20,10**	**1,00**
крупа пшено	30	30													
вода питьевая	72	72													
молоко питьевое	106	106													

или молоко концентрированное	49	49													
или молоко сухое	13	13													
вода кипяченая для концентрированного молока	57	57													
вода кипяченая для сухого молока	93	93													
сахар	3	3													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток с молоком №501-2013, Пермь			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**1,30**	**0,04**	**0,02**	**0,00**	**126,00**	**90,00**	**14,00**	**0,10**
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**39**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Обед				**32,6**	**25,1**	**133,5**	**898**	**7,4**	**0,6**	**0,2**	**5,8**	**182,8**	**526,6**	**130,9**	**8,0**
Солянка домашняя со сметаной (№157-2004)		**250/15/10/10/5**		**6,3**	**6,9**	**15,1**	**148**	**0,07**	**0,17**	**0,19**	**0,26**	**41,40**	**64,07**	**12,95**	**0,79**
говядина 1 категории	33	24													
или говядина полуфабрикат	28	24													
колбаса полукопченая	11	10													
колбасные изделия вареные, в том числе куриные (колбаса, сосиски, сардельки)	11	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38													
01.11.-31.12. -30%	54	38													
01.01-29.02 - 35%	59	38													
01.03 - 40%	63	38													
лук репчатый	21	18													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Плов из птицы №406-2013, Пермь			**200**	**15,0**	**15,9**	**37,9**	**355**	**1,30**	**0,03**	**0,01**	**5,40**	**33,00**	**133,00**	**31,00**	**1,30**
грудка куриная на кости	79	75													
или курица потрошённая 1 категории	84	75													
масса порционных кусочков		50													
филе куриное	74	70													
масса готового филе		50													
масло растительное	9	9													
лук репчатый	13	11													
морковь до 01.01.-20%	14	11													
с 01.01 - 25%	15	11													
крупа рисовая	49	49													

вода питьевая для риса	104	104													
масса готового риса с овощами		150													
Сок в ассортименте			**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,5**	**109**	**0,00**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**21,00**	**94,80**	**28,20**	**2,34**
Хлеб пшеничный			**70**	**5,7**	**1,0**	**25,2**	**137**	**0,00**	**0,18**	**0,00**	**0,00**	**23,10**	**152,60**	**43,40**	**2,94**
или хлеб витаминизированный			**70**												
ИТОГО:				***49***	***39***	***258***	***1593***	***10,1***	***0,9***	***0,3***	***6,5***	***611,6***	***1088***	***196,2***	***10,7***

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**24,8**	**17,1**	**100,3**	**659**	**18,3**	**0,4**	**0,1**	**0,9**	**415,0**	**570,9**	**175,3**	**6,4**
Суп молочный с крупой №164-2013, Пермь			**250**	**6,0**	**6,5**	**22,0**	**170**	**1,60**	**0,08**	**0,06**	**0,08**	**194,50**	**171,50**	**28,75**	**0,33**
крупа: рисовая или манная, кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес", ячневая	15	15													
вода питьевая	78	78													
молоко питьевое	175	175													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	154	154													
сахар	2,5	2,5													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	2,5	2,5													
Какао с молоком №497-2013, Пермь			**200**	**6**	**4,4**	**21,7**	**150**	**1,70**	**0,06**	**0,03**	**0,00**	**163,00**	**150,00**	**39,00**	**1,30**
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,0**	**98**	**0,00**	**0,13**	**0,00**	**0,00**	**16,50**	**109,00**	**31,00**	**2,10**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Фрукты в ассортименте			**150**	**2,3**	**0,8**	**31,5**	**142**	**15,00**	**0,06**	**0,00**	**0,60**	**12,00**	**42,00**	**63,00**	**0,90**
Обед				**38,5**	**33,1**	**113,9**	**916,0**	**18,7**	**0,5**	**0,2**	**3,2**	**117,6**	**639,3**	**196,6**	**10,7**
Суп с рыбными консервами (№64-2001, Пермь)			**250/50**	**8,9**	**6,8**	**11,2**	**142**	**8,03**	**0,08**	**0,13**	**0,04**	**15,03**	**74,58**	**33,56**	**0,10**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113													
01.11.-31.12. -30%	162	113													
01.01-29.02 - 35%	174	113													
01.03. - 40%	189	113													
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													

рыбные консервы (в масле или собственном соку)	52	50													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Котлеты из говядины "Богатырские" с соусом (ТТК)			**100**	**9,4**	**8,4**	**14,5**	**171**	**0,10**	**0,03**	**0,35**	**1,77**	**16,25**	**82,67**	**14,42**	**1,04**
говядина 1 категории	73	54													
или говядина полуфабрикат	64	54													
или фарш промышленного производства	54	54													
хлопья овсяные "Геркулес"	11	11													
молоко питьевое	11	11													
лук репчатый	8	7													
яйца	5	5													
мука пшеничная	7	7													
масло растительное	3	3													
масса готовых котлет		70													
соус томатный (587-2004)		30													
масло сливочное	1,8	1,8													
мука пшеничная	1,4	1,4													
морковь до 01.01.-20%	2,3	1,8													
с 01.01 - 25%	2,4	1,8													
лук репчатый	0,7	0,6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7,5	7,5													
сахар	0,3	0,3													
бульон или отвар	27	27													
ИЛИ															
Гуляш (№152-2004, Пермь)			**100**	**13,0**	**14,0**	**3,8**	**193**	**0,41**	**0,03**	**0,00**	**1,63**	**10,89**	**135,15**	**18,67**	**1,50**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	4	4													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
мука пшеничная	3	3													
Гречка вязкая (№302-2004)			**180**	**5,2**	**5,5**	**24,7**	**169**	**0,00**	**0,10**	**0,02**	**0,78**	**10,25**	**138,76**	**62,64**	**2,98**
крупа гречневая	46	46													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	8	8													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			**200**	**0,7**	**0,1**	**25,0**	**104**	**0,27**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**25,00**	**18,00**	**3,10**	**0,55**
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**70**	**5,7**	**1,0**	**25,2**	**137**	**0,00**	**0,18**	**0,00**	**0,00**	**23,10**	**152,60**	**43,40**	**2,94**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,5**	**109**	**0,00**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**21,00**	**94,80**	**28,20**	**2,34**
ИТОГО:				***63***	***50***	***214***	***1575***	***37***	***0,9***	***0,2***	***4,1***	***532,6***	***1210***	***371,9***	***17,1***
4 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**27,1**	**31,6**	**64,4**	**652**	**0,3**	**0,1**	**0,7**	**0,8**	**208,3**	**363,2**	**49,4**	**2,1**
Пудинг из творога с рисом №318-2013, Пермь			**200**	**24,1**	**24,0**	**34,5**	**450**	**0,34**	**0,08**	**0,12**	**0,57**	**198,33**	**324,13**	**38,53**	**1,13**
творог	129	128													
яйцо куриное	12	12													
сахар	12	12													
крупа рисовая	25	25													
масло сливочное	6	6													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готовой ватрушки		170													
молоко цельное сгущенное с сахаром	30	30													
Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,9**	**64**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Обед				**37,9**	**32,0**	**136,6**	**994**	**32,0**	**0,6**	**1,0**	**6,5**	**413,6**	**742,4**	**202,9**	**11,1**
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной (р.124-2004)			**250/5**	**1,8**	**3,3**	**8,6**	**71**	**4,34**	**0,05**	**0,19**	**0,24**	**47,74**	**44,75**	**21,32**	**0,75**
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													
капуста белокочанная свежая	63	50													
морковь до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Рыба запечённая с маслом (№377-2004)			**100/5**	**15,2**	**11,5**	**5,7**	**187**	**0,39**	**0,13**	**0,15**	**4,16**	**42,92**	**251,24**	**47,47**	**1,41**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
ИЛИ															
Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)			**110**	**12,1**	**11,0**	**8,5**	**181**	**2,30**	**0,18**	**0,10**	**5,62**	**27,90**	**172,89**	**38,28**	**0,97**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													

или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96													
масса припущенных овощей		**30**													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	8	7													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
масло растительное	1,5	1,5													
сахар	0,3	0,3													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,5**	**5,3**	**25,5**	**164**	**12,48**	**0,11**	**0,06**	**0,18**	**38,77**	**76,14**	**13,50**	**1,08**
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 свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)			**200**	**0,2**	**0,2**	**26,1**	**107**	**1,60**	**0,01**	**0,00**	**0,08**	**6,79**	**0,91**	**3,42**	**0,91**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,5**	**20,0**	**85**	**12,23**	**0,02**	**0,01**	**0,02**	**32,52**	**27,99**	**23,05**	**0,91**
Хлеб пшеничный			**80**	**6,6**	**1,1**	**28,8**	**156**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**26,40**	**174,40**	**49,60**	**3,36**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**91**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**17,50**	**79,00**	**23,50**	**1,95**
ИТОГО:				***65***	***64***	***201***	***1647***	***32,4***	***0,8***	***1,7***	***7,3***	***622***	***1106***	***252,3***	***13,2***

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				***18,8***	***22,0***	***103,7***	***690,0***	***2,9***	***0,3***	***0,2***	***0,9***	***474,8***	***459,6***	***92,0***	***2,5***
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая №266-2013, Пермь			**200/5**	**6,2**	**7,4**	**28,8**	**207**	**1,54**	**0,17**	**0,05**	**0,54**	**156,80**	**206,00**	**55,60**	**1,24**
крупа "Геркулес"	25	25													
вода питьевая	60	60													
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток с молоком №501-2013, Пермь			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**1,30**	**0,04**	**0,02**	**0,00**	**126,00**	**90,00**	**14,00**	**0,10**
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													

или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Кондитерское изделие промышленного производства в			**50**	**1,4**	**2,2**	**45,0**	**205**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Обед				**32,7**	**26,2**	**155,2**	**994**	**38,5**	**0,8**	**0,2**	**3,0**	**252,6**	**656,7**	**182,8**	**8,8**
Суп гороховый с гренками (№37-2001, Пермь)			**250/10**	**6,4**	**3,6**	**25,3**	**159**	**7,09**	**0,19**	**0,16**	**0,34**	**68,47**	**100,90**	**38,08**	**1,92**
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													
горох лущёный	20	20													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
хлеб пшеничный	19	16													
Ежики из говядины с рисом с соусом (р.182-2001, Пермь)			**100/30**	**12,1**	**15,2**	**13,6**	**240**	**1,14**	**0,04**	**0,03**	**1,73**	**35,43**	**183,88**	**33,58**	**1,68**
говядина 1 категории	90	66													
или говядина полуфабрикат	78	66													
или фарш промышленного производства	66	66													
крупа рисовая	9	9													
вода питьевая	10	10													
масса готового рассыпчатого риса		25													
лук репчатый	36	30													
масло растительное	6	6													
масса припущенного с маслом лука		21													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное для смазки листа	8	8													
масса готовых ежиков		**100**													
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		**30**													
сметана	10	10													
мука пшеничная	2	2													
масло сливочное	2	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
вода питьевая	20	20													
Макароны отварные с подгарнировкой (№332-2004)			**180**	**5,8**	**5,2**	**30,0**	**190**	**11,96**	**0,23**	**0,01**	**0,82**	**21,25**	**95,60**	**24,45**	**0,09**
макаронные изделия	50	50													
масло сливочное	8	8													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
или Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
Сок в ассортименте			**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,2**	**0,5**	**20,0**	**85**	**12,23**	**0,02**	**0,01**	**0,02**	**32,52**	**27,99**	**23,05**	**0,91**

Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	78	0,00	0,10	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,1	91	0,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
ИТОГО:				*52*	*48*	*259*	*1684*	*41,4*	*1,0*	*0,4*	*4,0*	*727,4*	*1116*	*274,8*	*11,3*
6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**30,1**	**27,4**	**77,7**	**682,4**	**2,9**	**0,4**	**0,7**	**1,1**	**555,8**	**634,9**	**121,1**	**6,1**
Суп молочный с макаронными изделиями (р.165-2013, Пермь)			**250**	**7,1**	**6,6**	**23,7**	**183**	**1,15**	**0,10**	**0,05**	**0,33**	**205,50**	**171,00**	**26,25**	**0,45**
вода питьевая	75	75													
молоко питьевое	175	175													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	154	154													
макаронные изделия	20	20													
соль йодированная	1	1													
сахар	2,5	2,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Какао с молоком №497-2013, Пермь			**200**	**6**	**4,4**	**21,7**	**150**	**1,70**	**0,06**	**0,03**	**0,00**	**163,00**	**150,00**	**39,00**	**1,30**
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,0**	**98**	**0,00**	**0,13**	**0,00**	**0,00**	**16,50**	**109,00**	**31,00**	**2,10**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Обед				**22,6**	**35,4**	**141,7**	**980**	**11,1**	**0,5**	**1,1**	**21,6**	**262,4**	**488,4**	**152,5**	**6,8**
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			**250/5**	**2,7**	**6,9**	**15,7**	**136**	**6,80**	**0,06**	**0,52**	**0,40**	**77,58**	**76,17**	**34,58**	**1,59**
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													
масло сливочное	5	5													
сахар	0,5	0,5													

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Колбасные изделия отварные с соусом (413-2004)			**120**	**8,9**	**17,3**	**3,2**	**205**	**0,31**	**0,09**	**0,37**	**20,44**	**71,38**	**88,15**	**11,80**	**0,96**
колбаса вареная или сосиски или сардельки "высший сорт"	82	80													
Соус сметанный (№600-2004)		40													
сметана	10	10													
мука пшеничная	3	3													
масло сливочное	4	4													
вода питьевая	30	30													
Рис припущенный (512-2004)			**180**	**3,8**	**4,9**	**44,5**	**237**	**0,00**	**0,05**	**0,24**	**0,31**	**6,37**	**90,53**	**30,22**	**0,63**
крупа рисовая	62	62													
масло сливочное	6	6													
ИЛИ															
Капуста тушённая (534-2004)			**180**	**4,2**	**4,1**	**13,4**	**107**	**45,59**	**0,07**	**0,00**	**3,04**	**111,67**	**84,06**	**43,14**	**1,60**
капуста белокочанная свежая	256	205													
масло растительное	5	5													
морковь до 01.01 - 20%	14	11													
с 01.01 - 25%	15	11													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
мука пшеничная	2,2	2,2													
сахар	1,8	1,8													
Сок в ассортименте			**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**39**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**91**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**17,50**	**79,00**	**23,50**	**1,95**
ИТОГО:				***53***	***63***	***219***	***1663***	***14,0***	***0,8***	***1,9***	***22,6***	***818,2***	***1123***	***273,6***	***12,9***

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**18,4**	**26,2**	**84,9**	**651,5**	**3,2**	**0,4**	**0,7**	**1,0**	**428,0**	**609,1**	**90,4**	**4,2**
Каша молочная пшеничная жидкая (р.264-2013, Пермь)			**200/5**	**7,4**	**7,5**	**36,5**	**243**	**1,34**	**0,14**	**0,06**	**0,80**	**136,20**	**201,80**	**38,80**	**1,92**
крупа пшеничная	30	30													
вода питьевая	68	68													
молоко питьевое	120	120													
или молоко концентрированное	55	55													
или молоко сухое	14	14													
вода кипяченая для концентрированного молока	65	65													
вода кипяченая для сухого молока	106	106													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													

Чай с молоком №495-2013, Пермь)			**200**	**1,5**	**1,3**	**15,9**	**81**	**1,30**	**0,04**	**0,01**	**0,00**	**127,00**	**93,00**	**15,00**	**0,40**
чай - заварка	0,6	0,6													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для концентрированного молока	27	27													
вода кипяченая для сухого молока	44	44													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**39**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Обед				**35,9**	**28,2**	**130,9**	**930,1**	**42,0**	**1,0**	**0,3**	**3,0**	**172,0**	**646,7**	**133,6**	**11,0**
Суп картофельный с рыбой (№41-2004, Пермь)			**250/50**	**11,2**	**6,7**	**16,8**	**172**	**0,16**	**0,50**	**0,27**	**0,40**	**60,76**	**185,09**	**16,77**	**1,56**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	120	90													
01.11.-31.12. -30%	129	90													
01.01-29.02 - 35%	139	90													
01.03 - 40%	150	90													
морковь до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Жаркое по домашнему (№436-2004)			**210**	**11,8**	**19,2**	**33,2**	**353**	**7,00**	**0,08**	**0,00**	**1,11**	**27,41**	**120,56**	**14,75**	**2,51**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	3	3													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	120	90													
01.11.-31.12. -30%	129	90													
01.01-29.02 - 35%	139	90													
01.03. - 40%	150	90													
морковь до 01.01 - 20%	46	37													
с 01.01 - 25%	49	37													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
ИЛИ															
Гуляш (№152-2004, Пермь)			**100**	**13,0**	**14,0**	**3,8**	**193**	**0,41**	**0,03**	**0,00**	**1,63**	**10,89**	**135,15**	**18,67**	**1,50**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	4	4													

лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
мука пшеничная	3	3													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,5**	**5,3**	**25,5**	**164**	**12,48**	**0,11**	**0,06**	**0,18**	**38,77**	**76,14**	**13,50**	**1,08**
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													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			**200**	**0,6**	**0,2**	**21,6**	**91**	**25,00**	**0,01**	**0,00**	**1,38**	**10,85**	**2,85**	**2,91**	**0,15**
шиповник	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**100**	**8,2**	**1,4**	**36,0**	**195**	**0,00**	**0,25**	**0,00**	**0,00**	**33,00**	**218,00**	**62,00**	**4,20**
или хлеб витаминизированный			**100**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**91**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**17,50**	**79,00**	**23,50**	**1,95**
ИТОГО:				***54,3***	***54,4***	***215,8***	***1582***	***45,2***	***1,3***	***0,9***	***4,0***	***600,0***	***1256***	***224,0***	***15,2***

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**33,3**	**36,0**	**53,8**	**674,4**	**1,9**	**0,2**	**0,2**	**1,1**	**440,0**	**520,6**	**67,4**	**2,4**
Запеканка из творога с молоком сгущенным (№313-2013, Пермь)			**200**	**24,0**	**25,2**	**23,9**	**418**	**0,60**	**0,07**	**0,20**	**0,70**	**297,00**	**347,00**	**38,00**	**1,00**
творог	160	159													
крупа манная	12	12													
вода питьевая для каши	41	41													
или мука пшеничная	14	14													
яйцо куриное	5	5													
сахар	12	12													
ванилин	0,017	0,017													
сметана	6	6													
сухари пшеничные	6	6													
масса готовой запеканки		170													
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
молоко цельное сгущенное с сахаром	30	30													
Кофейный напиток с молоком №501-2013, Пермь			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**1,30**	**0,04**	**0,02**	**0,00**	**126,00**	**90,00**	**14,00**	**0,10**
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Обед				**39,9**	**39,6**	**119,0**	**995**	**8,9**	**1,0**	**0,3**	**4,4**	**175,3**	**526,5**	**138,4**	**7,8**

Суп лапша домашняя с курицей (№148-2004)			**250/20**	**5,5**	**8,7**	**11,0**	**144**	**0,06**	**0,50**	**0,23**	**0,26**	**45,19**	**61,76**	**16,15**	**0,87**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	58	52													
лапша домашняя (№549-2004)															
мука пшеничная	18,7	18,7													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	3,5	3,5													
соль йодированная	0,5	0,5													
масса подсушенной лапши		20													
или макаронные изделия	20	20													
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1	1													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Котлеты из говядины с маслом (р.451-2004)			**100/5**	**18,8**	**18,9**	**16,0**	**309**	**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	19	19													
вода питьевая или молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
Гречка вязкая (№302-2004)			**180**	**5,2**	**5,5**	**24,7**	**169**	**0,00**	**0,10**	**0,02**	**0,78**	**10,25**	**138,76**	**62,64**	**2,98**
крупа гречневая	46	46													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	8	8													
Сок в ассортименте			**200**	**0,2**	**0,1**	**12,0**	**50**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**36,0**	**48,6**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**60**	**6,3**	**1,1**	**33,9**	**170**	**0,00**	**0,18**	**0,00**	**0,00**	**7,38**	**23,94**	**7,20**	**0,18**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**10,50**	**47,40**	**14,10**	**1,17**
ИТОГО:				***73***	***76***	***173***	***1669***	***10,8***	***1,2***	***0,5***	***5,5***	***615,3***	***1047***	***205,8***	***10,2***

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**19**	**16**	**123**	**713**	**4**	**0**	**0**	**1**	**445**	**547**	**99**	**3**
Суп молочный с крупой №164-2013, Пермь			**250**	**6,0**	**6,5**	**22,0**	**170**	**1,60**	**0,08**	**0,06**	**0,08**	**194,50**	**171,50**	**28,75**	**0,33**
крупа: рисовая или манная, кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес", ячневая	15	15													
вода питьевая	78	78													
молоко питьевое	175	175													

или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	154	154													
сахар	2,5	2,5													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	2,5	2,5													
Какао с молоком №497-2013, Пермь			**200**	**6**	**4,4**	**21,7**	**150**	**1,70**	**0,06**	**0,03**	**0,00**	**163,00**	**150,00**	**39,00**	**1,30**
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**39**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Обед				**30,4**	**32,9**	**121,3**	**909**	**58,9**	**0,5**	**0,8**	**3,8**	**364,8**	**474,7**	**158,8**	**8,9**
Суп картофельный (р.133-2004)			**250**	**2,2**	**3,5**	**16,3**	**106**	**7,60**	**0,11**	**0,19**	**0,24**	**17,88**	**65,34**	**28,04**	**1,01**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	124	93													
01.11.-31.12. -30%	133	93													
01.01-29.02 - 35%	143	93													
01.03 - 40%	155	93													
морковь до 01.01 - 20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Фрикадельки из кур запеченные, с маслом (410-2013, Пермь)			**100**	**11,5**	**14,3**	**6,3**	**200**	**0,77**	**0,05**	**0,06**	**0,51**	**39,86**	**96,43**	**15,43**	**1,16**
курица потрошённая 1 категории	154	67													
или фарш куриный промышленного производства	67	67													
хлеб пшеничный	14	14													
яйца	6	6													
лук репчатый	7	6													
молоко питьевое	13	13													
мука пшеничная	8	8													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готовых фрикаделек		90													
масло сливочное на полив при подаче	10	10													
ИЛИ															
Кура запеченная в молочном соусе (№494-2004)			**120**	**10,5**	**17,2**	**16,5**	**263**	**0,40**	**0,05**	**0,03**	**1,86**	**49,16**	**106,03**	**20,00**	**0,72**
курица потрошённая 1 категории	151	135													
или бедро куриное	142	135													
масло растительное	4	4													

соус молочный (597-2004)															
молоко питьевое	40	40													
масло сливочное	4	4													
мука пшеничная	4	4													
Сложный гарнир (картофель припущенный, капуста тушеная)			**100/80**												
Картофель припущенный (№203-2004)			**100**	**2,4**	**2,9**	**11,6**	**82**	**7,72**	**0,06**	**0,02**	**0,06**	**6,11**	**29,44**	**11,11**	**0,44**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	137	103													
01.11.-31.12. -30%	147	103													
01.01-29.02 - 35%	159	103													
01.03. - 40%	172	103													
масло сливочное	4	4													
Капуста тушённая (534-2004)			**80**	**1,5**	**2,0**	**4,8**	**43**	**16,88**	**0,03**	**0,00**	**1,12**	**41,36**	**31,13**	**15,98**	**0,59**
капуста белокочанная свежая	115	92													
масло растительное	3	3													
морковь до 01.01.-20%	6,3	5													
с 01.01 - 25%	6,7	5													
лук репчатый	5	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
мука пшеничная	1	1													
сахар	0,4	0,4													
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)			**200**	**0,2**	**0,2**	**26,1**	**107**	**1,60**	**0,01**	**0,00**	**0,08**	**6,79**	**0,91**	**3,42**	**0,91**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
сахар	15	15													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			**160**	**0,3**	**0,0**	**24,0**	**97**	**23,40**	**0,03**	**0,01**	**0,03**	**34,23**	**29,47**	**24,27**	**0,95**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**39**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,5**	**109**	**0,00**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**21,00**	**94,80**	**28,20**	**2,34**
ИТОГО:				***49,0***	***49,1***	***244,0***	***1622***	***63,2***	***0,7***	***0,9***	***4,5***	***809,6***	***1021***	***257,7***	***12,2***

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**12,3**	**10,6**	**136,0**	**691,0**	**16,6**	**0,2**	**0,1**	**1,0**	**175,3**	**281,6**	**119,6**	**3,4**
Каша рисовая молочная жидкая №268-2013, Пермь			**200/5**	**5,5**	**8,6**	**38,4**	**253**	**1,54**	**0,06**	**0,05**	**0,18**	**143,40**	**151,80**	**31,60**	**0,44**
крупа рисовая	31	31													
вода питьевая	58	58													
молоко питьевое	118	118													
или молоко концентрированное	54	54													
или молоко сухое	14	14													
вода кипяченая для концентрированного молока	64	64													
вода кипяченая для сухого молока	104	104													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													

Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,9**	**64**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте			**150**	**2,3**	**0,8**	**31,5**	**142**	**15,00**	**0,06**	**0,00**	**0,60**	**12,00**	**42,00**	**63,00**	**0,90**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**39**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Обед				**33,2**	**29,7**	**127,2**	**916,4**	**30,0**	**1,2**	**24,4**	**4,7**	**251,4**	**691,2**	**154,7**	**9,7**
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной (р.110-2004)			**250/5**	**2,0**	**4,3**	**11,9**	**94**	**7,20**	**0,04**	**0,26**	**0,27**	**48,13**	**52,56**	**24,89**	**1,15**
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%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Котлеты или биточки рыбные с маслом (№345-2013, Пермь)			**100/5**	**11,5**	**11,6**	**9,6**	**189**	**0,40**	**0,07**	**0,02**	**1,00**	**35,00**	**160,00**	**23,00**	**0,60**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80													
или минтай потрошеный обезглавленный(филе с кожей без костей)	108	80													
или фарш промышленного производства	80	80													
хлеб пшеничный	19	19													
молоко питьевое	14	14													
яйца	6	6													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное	2	2													
масло сливочное	5	5													
ИЛИ															
Шницель рыбный натуральный с маслом (391-2004)			**100/5**	**12,1**	**13,4**	**8,1**	**201**	**0,08**	**0,64**	**24,11**	**3,91**	**39,36**	**168,88**	**31,55**	**0,99**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	128	85													
или фарш промышленного производства	85	85													
лук репчатый	20	17													
вода питьевая или молоко питьевое	8	8													
яйца	7	7													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													

масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,5**	**5,3**	**25,5**	**164**	**12,48**	**0,11**	**0,06**	**0,18**	**38,77**	**76,14**	**13,50**	**1,08**
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**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**70**	**5,7**	**1,0**	**25,2**	**137**	**0,00**	**0,18**	**0,00**	**0,00**	**23,10**	**152,60**	**43,40**	**2,94**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**91**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**17,50**	**79,00**	**23,50**	**1,95**
ИТОГО:				***45***	***40***	***263***	***1607***	***46,6***	***1,4***	***24,5***	***5,7***	***426,7***	***972,8***	***274,3***	***13,1***
Соль йодированная в среднем за 10 дней			35												
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				***56***	***54***	***230***	***1631***	***36***	***1,0***	***3,3***	***7***	***657***	***1125***	***263***	***13***
Суточная потребность в пищевых веществах для детей с				***90***	***92***	***383***	***2713***	***70***	***1,4***	***0,9***	***12***	***1200***	***1800***	***300***	***17***
Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и				***54***	***55***	***229,8***	***1627,8***	***42***	***0,84***	***0,54***	***7,2***	***720***	***1080***	***180***	***10,2***

*Таблица 1, "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