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

12 - ти дневное меню №12-ШК-ЗО/3590-20/118 от 10 августа 2022 г

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		C	B1	A, мкг рет.экв.	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			***565***	***18,7***	***23,0***	***70,7***	***564,6***		***1,5***	***0,3***	***286,4***	***576,9***	***307,9***	***61,9***	***1,1***
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004	0,0	0,0	90,0	12,3	24,0	4,2	0,2
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004	0,9	0,1	106,4	258,0	142,5	43,6	0,1
Какао с молоком			200	3,8	3,5	15,9	110	№496-2013, Пермь	0,6	0,0	40,0	120,0	72,0	0,0	0,1
Йогурт промышленного производства в ассортименте			115	4,5	1,7	5,5	55		0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Обед			***840***	***24,4***	***21,6***	***136,5***	***837***		***25,1***	***0,5***	***131,6***	***156,5***	***332,6***	***110,1***	***6,1***
Салат из свеклы отварной с чесноком			100	1,4	5	6,8	78	№22-2004, Пермь	1,9	0,1	0,0	32,2	37,5	9,2	1,2

ИЛИ														
Помидор консервированный или свежий			**100**	**0,6**	**0,2**	**4,2**	**21**	**№101-2004, №71-2006, Москва**	**7,4**	**0,0**	**0,0**	**4,1**	**7,6**	**0,9**	**0,0**
Суп с овощами и крупой, с мясом			**250/10**	**5,8**	**4,8**	**8,3**	**100**	**№16/2-2011, Екатеринбург**	**2,2**	**0,1**	**73,0**	**20,5**	**41,0**	**19,1**	**0,3**
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.)			**100**	**10,8**	**10,9**	**5,4**	**162,9**	**№410-2013, Пермь**	**0,06**	**0,05**	**12,00**	**29,0**	**61,0**	**22,0**	**0,2**
Пюре картофельное			**180**	**3,7**	**4,1**	**26,7**	**159**	**№520-2004**	**2,6**	**0,1**	**46,6**	**41,7**	**67,2**	**30,3**	**0,6**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**№518-2013, Пермь**	**12,9**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**12,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**80**	**1,6**	**0,8**	**35,2**	**154**		**0,0**	**0,2**	**0,0**	**26,4**	**97,6**	**26,4**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:				***43,1***	***44,6***	***207,2***	***1402***		***26,6***	***0,8***	***418***	***733,4***	***640,5***	***172,0***	***7,3***
2 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**	**Витамины (мг)**			**Минеральные вещества (мг)**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**		**C**	**B1**	**A, мкг рет.экв.**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак			***580***	***27,4***	***16,9***	***75,1***	***562,1***		***6,3***	***0,0***	***268***	***492,6***	***276,8***	***29,1***	***1,9***
Бутерброд с сыром			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**62,0**	**208,0**	**118,6**	**10,6**	**0,9**
Пудинг из творога с молоком сгущенным			**200**	**19,9**	**12,2**	**32,5**	**319**	**№362-2004**	**0,6**	**0,0**	**205,8**	**261,1**	**158,1**	**18,0**	**0,9**
Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**№686-2004**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**

Фрукт в ассортименте			**130**	**0,3**	**0,0**	**14,2**	**58**	**№458-2006, Москва**	**4,8**	**0,0**	**0,0**	**21,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед			***865***	***25,5***	***27,2***	***137,6***	***896,4***		***25,8***	***0,5***	***257***	***160,2***	***380,8***	***107,3***	***11,6***
Винегрет овощной			**100**	**1,2**	**5,0**	**8,4**	**83**	**№71-2004**	**4,18**	**0,00**	**0,88**	**21,91**	**37,15**	**24,21**	**1,19**
ИЛИ															
Икра кабачковая промышленного производства	105	100	**100**	**1,9**	**4,1**	**7,7**	**75**	**№115-2013, Пермь**	**7,0**	**0,0**	**0,0**	**41,0**	**0,0**	**15,0**	**0,7**
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**100**	**0,9**	**5,1**	**1,2**	**54**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**18,0**	**33,0**	**13,0**	**0,5**
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом			**250/10/5**	**4,3**	**5,1**	**15,5**	**125**	**№110-2004**	**6,5**	**0,1**	**54,0**	**33,9**	**64,3**	**24,8**	**1,3**
Печень, тушеная с овощами			**120**	**12,1**	**12,9**	**5,9**	**188**	**№439-2004**	**12,0**	**0,2**	**161,5**	**16,4**	**165,0**	**15,7**	**4,6**
ИЛИ															
Гуляш			**100**	**11,0**	**14,3**	**5,5**	**195**	**№152-2004, Пермь**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**10,0**	**160,4**	**16,5**	**1,9**
Макаронные изделия отварные			**180**	**4,1**	**3,7**	**44,2**	**227**	**№516-2004**	**0,1**	**0,0**	**41,0**	**23,5**	**18,0**	**8,8**	**0,5**
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63**	**№508-2013, Пермь**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**14,8**	**14,1**	**11,8**	**0,4**
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**

ИТОГО:			***52,9***	***44,1***	***212,7***	***1458***		***32,1***	***0,5***	***524***	***652,8***	***657,6***	***136,4***	***13,5***
3 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**	**Витамины (мг)**			**Минеральные вещества (мг)**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**		**C**	**B1**	**A, мкг рет.экв.**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак			***550***	***16,9***	***21,5***	***94,6***	***639,0***		***0,2***	***0,9***	***185***	***313,3***	***207,4***	***77,9***	***2,4***
Масло сливочное (порциями)	10	10	**10**	**0,2**	**7,3**	**0,1**	**67**	**№96-2004**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**2,4**	**3,0**	**0,05**	**0,02**
Сыр (порциями)	11	10	**10**	**2,9**	**4,0**	**0,0**	**48**	**№97-2004**	**0,2**	**0,0**	**65,0**	**90,0**	**59,0**	**50,0**	**0,9**
Сдоба обыкновенная			**80**	**7,5**	**2,4**	**50,5**	**254**	**№570-2013, Пермь**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**12,1**	**12,0**	**11,0**	**0,7**
Суп молочный с крупой			**250**	**5,8**	**7,5**	**23,8**	**186**	**№164-2013, Пермь**	**0,0**	**0,7**	**80,0**	**205,0**	**118,0**	**13,1**	**0,2**
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
Обед			***850***	***27,5***	***27,9***	***130,2***	***881,1***		***31,5***	***0,7***	***60,4***	***140,3***	***286,9***	***86,8***	***8,0***
Салат из свеклы с зеленым горошком			**100**	**2,6**	**5,0**	**14,0**	**111**	**№58-2013, Пермь**	**1,6**	**0,1**	**0,0**	**22,2**	**21,0**	**17,0**	**0,4**
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			**100**	**1,8**	**5,1**	**9,4**	**91**	**№23-2013, Пермь**	**14,1**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**22,0**	**15,0**	**0,6**
Уха рыбацкая			**250/50**	**9,3**	**7,2**	**10,4**	**144**	**№181-1996**	**7,6**	**0,1**	**48,4**	**14,1**	**74,5**	**16,4**	**0,5**
Мясо, тушеное с картофелем			**250**	**12,7**	**14,3**	**34,7**	**318**	**№54-9м-2020,2021, Новосибирск**	**9,4**	**0,2**	**12,0**	**49,4**	**72,0**	**22,2**	**2,9**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,0**	**89**	**№518-2013, Пермь**	**12,9**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**

Хлеб пшеничный	**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный	**60**												
Хлеб ржаной	**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:		***44,4***	***49,3***	***224,7***	***1520***		***32***	***1,5***	***245***	***453,6***	***494,3***	***164,7***	***10,4***

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			***575***	***29,2***	***33,4***	***63,4***	***670,2***		***5,1***	***0,4***	***513***	***319,4***	***405,7***	***45,8***	***4,8***
Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**90,0**	**12,3**	**24,0**	**4,2**	**0,2**
Омлет натуральный			**200**	**22,7**	**20,5**	**2,4**	**285**	**№340-2004**	**0,3**	**0,1**	**383,0**	**155,6**	**273,5**	**20,6**	**3,1**
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**15,9**	**97**	**№495-2013, Пермь**	**0,0**	**0,2**	**40,0**	**120,0**	**68,4**	**10,6**	**0,1**
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,3**	**0,0**	**14,2**	**58**	**№458-2006, Москва**	**4,8**	**0,0**	**0,0**	**21,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Обед			***855***	***30,5***	***35,4***	***107,0***	***868,1***		***31,9***	***0,4***	***194***	***127,1***	***514,4***	***142,0***	***9,1***
Салат из отварной моркови с огурцом			**100**	**1,1**	**5,0**	**4,1**	**66**	**№21-2004**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**0,0**	**7,8**	**0,6**
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**4,4**	**5,9**	**7,8**	**102**	**№142-2013, Пермь**	**18,5**	**0,1**	**8,0**	**34,0**	**38,0**	**22,3**	**0,5**

Курица запеченная	**100**	**17,4**	**17,0**	**0,0**	**223**	**№494-2004**	**0,0**	**0,0**	**144,0**	**18,2**	**235,0**	**14,0**	**0,8**
Каша гречневая вязкая отварная	**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**№510-2004**	**0,0**	**0,0**	**42,0**	**10,2**	**114,0**	**66,6**	**3,0**
Компот из ягод	**200**	**0,2**	**0,0**	**16,9**	**68**	**№513-2013, Пермь**	**12,2**	**0,0**	**0,0**	**11,0**	**8,0**	**0,0**	**0,1**
Хлеб пшеничный	**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный	**60**												
Хлеб ржаной	**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:		***59,6***	***68,7***	***170,4***	***1538***		***37,0***	***0,7***	***707***	***446,5***	***920,1***	***187,8***	***13,9***

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**	**Витамины (мг)**			**Минеральные вещества (мг)**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**		**C**	**B1**	**A, мкг рет.экв.**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак			***600***	***16,0***	***11,8***	***93,6***	***543,8***		***11,8***	***0,1***	***163***	***512,4***	***309,1***	***51,3***	***2,5***
Бутерброд с сыром			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**62,0**	**208,0**	**118,6**	**10,6**	**0,9**
Каша пшеничная жидкая			**200**	**7,5**	**6,2**	**20,8**	**169**	**№264-2013, Пермь**	**0,9**	**0,0**	**100,5**	**268,0**	**138,0**	**19,8**	**0,1**
Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**№686-2004**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
Фрукт в ассортименте			**150**	**0,4**	**0,4**	**28,0**	**117**	**№458-2006, Москва**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**12,6**	**10,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												

Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
Обед			***850***	***28,2***	***30,0***	***136,4***	***927,6***		***24,9***	***0,3***	***241***	***168,6***	***447,9***	***101,7***	***5,9***
Салат витаминный			**100**	**1,1**	**5,0**	**5,3**	**71**	**№2-2013, Пермь**	**5,1**	**0,0**	**0,0**	**48,0**	**0,0**	**3,7**	**0,5**
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург**	**15,0**	**0,0**	**0,0**	**16,3**	**22,6**	**16,3**	**0,9**
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			**250/10/5**	**5,0**	**6,3**	**14,4**	**134**	**№129-1996**	**6,4**	**0,0**	**70,0**	**21,8**	**40,0**	**10,9**	**0,2**
Рыба запечённая			**100**	**15,5**	**12,9**	**3,1**	**191**	**№310-1996**	**0,40**	**0,10**	**135,0**	**37,6**	**188,0**	**25,0**	**0,4**
Рис припущенный			**180**	**3,5**	**4,4**	**30,5**	**176**	**№512-2004**	**0,0**	**0,0**	**36,0**	**6,6**	**88,5**	**30,9**	**0,6**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**№518-2013, Пермь**	**12,9**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**12,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:				***44,1***	***41,7***	***229,9***	***1471***		***36,7***	***0,4***	***404***	***681,0***	***757,0***	***153,0***	***8,4***

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**	**Витамины (мг)**			**Минеральные вещества (мг)**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**		**C**	**B1**	**A, мкг рет.экв.**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак			***555***	***19,0***	***15,4***	***97,5***	***604,0***		***0,9***	***0,2***	***215***	***540,2***	***237,7***	***52,2***	***2,2***
Бутерброд с джемом или повидлом			**20/20**	**1,8**	**0,3**	**26,4**	**116**	**№2-2004**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**6,4**	**16,3**	**4,6**	**0,3**

Каша гречневая жидкая	**200**	**8,6**	**10,2**	**33,3**	**260**	**№311-2004**	**0,39**	**0,03**	**125,0**	**193,6**	**74,0**	**20,45**	**0,45**
Кофейный напиток	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**№501-2013, Пермь**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**120,0**	**62,6**	**9,3**	**0,1**
Йогурт промышленного производства в ассортименте	**115**	**4,5**	**1,7**	**5,5**	**55**		**0,0**	**0,1**	**50,0**	**210,0**	**45,0**	**7,5**	**0,0**
Хлеб ржаной	**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
или хлеб витаминизированный	**20**												
Обед	***845***	***23,1***	***33,9***	***123,4***	***890,6***		***48,7***	***0,4***	***199***	***127,9***	***401,5***	***113,3***	***5,5***
Помидор консервированный или свежий	**100**	**0,6**	**0,2**	**4,2**	**21**	**№101-2004, №71-2006, Москва**	**7,4**	**0,0**	**0,0**	**4,1**	**7,6**	**0,9**	**0,0**
Суп картофельный с крупой, с птицей	**250/15**	**5,7**	**8,5**	**16,3**	**165**	**№138-2004**	**2,7**	**0,0**	**52,0**	**13,5**	**84,4**	**21,1**	**0,1**
Котлеты, биточки из мяса	**100**	**12,4**	**12,6**	**15,8**	**226**	**№451-2004**	**0,1**	**0,2**	**146,5**	**37,4**	**130,5**	**23,9**	**1,0**
Овощи тушеные	**180**	**1,6**	**11,0**	**16,5**	**171**	**№ 225-2004**	**9,2**	**0,0**	**0,0**	**32,3**	**59,5**	**29,2**	**0,2**
Кисель из свежих ягод	**200**	**0,3**	**0,2**	**21,5**	**89,0**	**№505-2013, Пермь**	**29,3**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**0,0**	**7,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный	**60**												
Хлеб ржаной	**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:		***42***	***49***	***221***	***1495***		***49,6***	***0,6***	***414***	***668,1***	***639,1***	***165,5***	***7,7***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		***48***	***50***	***211***	***1481***		***36***	***0,7***	***452***	***605,9***	***684,8***	***163,2***	***10,2***

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:	***90***	***92***	***383***	***2720***		***70,0***	***1,4***	***900***	***1200***	***1200***	***300***	***18***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	***45-54***	***46-55***	***192-230***	***1360-1632***	***При 2 х разовом питании детей (завтрак, обед,)***	***35-42***	***0,7-0,84***	***450-540***	***600-720***	***600-720***	***150-180***	***9-10,8***

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			***595***	***10,3***	***18,0***	***98,5***	***596***		***10,4***	***0,1***	***198,0***	***304,7***	***214,4***	***58,2***	***1,7***
Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**90,0**	**12,3**	**24,0**	**4,2**	**0,2**
Каша рисовая жидкая			**200**	**6,4**	**7,2**	**27,0**	**198**	**№311-2004**	**0,4**	**0,1**	**108,0**	**258,0**	**138,0**	**33,6**	**0,1**
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Фрукт в ассортименте			**150**	**0,4**	**0,4**	**28,0**	**117**	**№458-2006, Москва**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**12,6**	**10,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Обед			***860***	***28,4***	***19,5***	***148,6***	***882,7***		***12,8***	***0,7***	***117,6***	***187,4***	***445,2***	***147,9***	***7,4***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**№101-2004**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**23,0**	**24,0**	**14,0**	**0,6**
ИЛИ															
Икра кабачковая промышленного производства	105	100	**100**	**1,9**	**4,1**	**7,7**	**75**	**№115-2013, Пермь**	**7,0**	**0,0**	**0,0**	**41,0**	**0,0**	**15,0**	**0,7**

ИЛИ													
Салат из огурцов с маслом	**100**	**0,9**	**5,1**	**1,2**	**54**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**18,0**	**33,0**	**13,0**	**0,5**
Суп гороховый с мясом и гренками	**250/10/20**	**6,5**	**4,8**	**31,8**	**196**	**№139-2004**	**2,1**	**0,2**	**46,0**	**30,1**	**75,0**	**36,2**	**0,7**
Биточки рыбные	**100**	**13,2**	**5,1**	**18,1**	**171**	**№345-2013, Пермь**	**0,9**	**0,2**	**25,0**	**29,2**	**169,5**	**23,4**	**0,8**
Пюре картофельное	**180**	**3,7**	**4,1**	**26,7**	**159**	**№520-2004**	**2,6**	**0,1**	**46,6**	**41,7**	**67,2**	**30,3**	**0,6**
Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63**	**№508-2013, Пермь**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**14,8**	**14,1**	**11,8**	**0,4**
Хлеб пшеничный	**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный	**60**												
Хлеб ржаной	**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:		***38,6***	***37,4***	***247,0***	***1479***		***23,1***	***0,8***	***315,6***	***492,1***	***659,6***	***206,1***	***9,0***

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**	**Витамины (мг)**			**Минеральные вещества (мг)**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**		**C**	**B1**	**A, мкг рет.экв.**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак			***550***	***26,7***	***24,5***	***73,3***	***620,5***		***16,9***	***0,3***	***237,0***	***512,4***	***333,2***	***64,5***	***2,4***
Бутерброд с сыром			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**62,0**	**208,0**	**118,6**	**10,6**	**0,9**
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод			**200**	**16,2**	**17,1**	**26,2**	**324**	**№54-4т-2020, 2021, Новосибирск**	**1,6**	**0,1**	**135,0**	**168,0**	**132,0**	**28,0**	**1,0**
Соус из свежих ягод			**100**	**0,6**	**0,2**	**16,3**	**69**	**№578-1996**	**15,2**	**0,0**	**0,0**	**16,4**	**14,2**	**15,3**	**0,3**

Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**15,9**	**97**	**№495-2013, Пермь**	**0,0**	**0,2**	**40,0**	**120,0**	**68,4**	**10,6**	**0,1**
Обед			***845***	***24,8***	***31,6***	***128,7***	***898***		***19,7***	***0,4***	***165,3***	***132,2***	***459,6***	***142,3***	***10,6***
Салат из свеклы с солеными огурцами			**100**	**1,2**	**5,0**	**6,5**	**76**	**№53-2013, Пермь**	**5,5**	**0,0**	**41,3**	**32,0**	**36,0**	**19,0**	**1,1**
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург**	**15,0**	**0,0**	**0,0**	**16,3**	**22,6**	**16,3**	**0,9**
Суп с макаронными изделиями с птицей			**250/15**	**4,9**	**4,8**	**16,4**	**128**	**№140-2004**	**1,0**	**0,1**	**82,0**	**25,4**	**29,8**	**9,0**	**0,4**
Гуляш			**100**	**11,0**	**14,3**	**5,5**	**195**	**№152-2004, Пермь**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**10,0**	**160,4**	**16,5**	**1,9**
Каша гречневая вязкая отварная			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**№510-2004**	**0,0**	**0,0**	**42,0**	**10,2**	**114,0**	**66,6**	**3,0**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,0**	**89**	**№518-2013, Пермь**	**12,9**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:				***51,5***	***56,1***	***202,0***	***1518***		***36,6***	***0,6***	***402,3***	***644,6***	***792,8***	***206,8***	***12,9***

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			***610***	***20,9***	***26,5***	***78,6***	***636,5***		***2,0***	***0,2***	***406,8***	***558,8***	***286,0***	***34,0***	***0,3***
Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**№1-2004**	**0,0**	**0,0**	**90,0**	**12,3**	**24,0**	**4,2**	**0,2**

Каша ячневая жидкая	**200**	**7,6**	**8,2**	**20,7**	**187**	**№311-2004**	**1,4**	**0,1**	**108,8**	**246,5**	**145,0**	**22,3**	**0,1**
Какао с молоком	**200**	**3,8**	**3,5**	**15,9**	**110**	**№496-2013, Пермь**	**0,6**	**0,0**	**40,0**	**120,0**	**72,0**	**0,0**	**0,1**
Йогурт промышленного производства в ассортименте	**115**	**4,5**	**1,7**	**5,5**	**55**		**0,0**	**0,1**	**50,0**	**180,0**	**45,0**	**7,5**	**0,0**
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (печенье затяжное или т.п.)	**50**	**2,5**	**3,2**	**22,0**	**127**		**0,0**	**0,0**	**118,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед	***930***	***39,0***	***30,4***	***114,7***	***887,8***		***44,3***	***0,4***	***224,5***	***151,4***	***420,9***	***136,5***	***7,6***
Салат из капусты белокочанной с морковью	**100**	**1,6**	**5,0**	**9,7**	**90**	**№4-2013, Пермь**	**27,8**	**0,0**	**0,0**	**47,0**	**30,5**	**34,0**	**0,3**
ИЛИ													
Салат из соленых огурцов с луком	**100**	**1,5**	**5,0**	**4,1**	**67**	**№17-2004**	**41,8**	**0,0**	**0,0**	**42,1**	**26,6**	**3,6**	**0,6**
Суп с рыбными фрикадельками	**250/100**	**12,9**	**7,2**	**20,6**	**199**	**№149-2013, Пермь**	**1,2**	**0,1**	**72,5**	**26,4**	**122,0**	**58,2**	**1,2**
Жаркое из птицы	**280**	**21,8**	**16,8**	**18,4**	**312**	**№443-1996**	**3,1**	**0,1**	**152,0**	**36,4**	**141,0**	**13,1**	**1,8**
Компот из ягод	**200**	**0,2**	**0,0**	**16,9**	**68**	**№513-2013, Пермь**	**12,2**	**0,0**	**0,0**	**11,0**	**8,0**	**0,0**	**0,1**
Хлеб пшеничный	**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный	**60**												
Хлеб ржаной	**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:		***59,9***	***56,9***	***193,3***	***1524***		***46,3***	***0,6***	***631,3***	***710,2***	***706,9***	***170,5***	***7,9***

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			***650***	***14,3***	***13,1***	***96,6***	***560,7***		***10,9***	***0,8***	***142,0***	***449,4***	***289,1***	***44,6***	***2,6***

Бутерброд с сыром	**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**	**0,1**	**0,0**	**62,0**	**208,0**	**118,6**	**10,6**	**0,9**
Суп молочный с крупой	**250**	**5,8**	**7,5**	**23,8**	**186**	**№164-2013, Пермь**	**0,0**	**0,7**	**80,0**	**205,0**	**118,0**	**13,1**	**0,2**
Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**№686-2004**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
Фрукт в ассортименте	**150**	**0,4**	**0,4**	**28,0**	**117**	**№458-2006, Москва**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**12,6**	**10,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
или хлеб витаминизированный	**20**												
Обед	***870***	***26,2***	***27,2***	***137,2***	***897,6***		***36,6***	***0,4***	***270,0***	***149,3***	***392,6***	***73,5***	***9,8***
Салат "Любительский"	**100**	**2,9**	**5,1**	**5,8**	**81**	**№4-2006, Екатеринбург**	**5,1**	**0,0**	**0,0**	**29,0**	**30,5**	**5,0**	**0,2**
ИЛИ													
Салат из свежих помидоров	**100**	**1,2**	**5,1**	**4,1**	**67**	**№22-2013, Пермь**	**25,0**	**0,0**	**0,0**	**14,0**	**8,5**	**19,4**	**0,3**
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	**250/15/5**	**4,8**	**5,1**	**10,8**	**108**	**№132-2013, Пермь**	**7,2**	**0,1**	**74,0**	**21,8**	**42,7**	**12,2**	**0,5**
Печень, тушеная в соусе	**120**	**11,5**	**11,9**	**5,3**	**174**	**№401-2013, Пермь**	**11,3**	**0,2**	**155,0**	**20,4**	**182,0**	**16,3**	**4,4**
ИЛИ													
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)	**120**	**7,3**	**14,0**	**8,9**	**191**	**№390-2013, Пермь**	**1,1**	**0,2**	**154,5**	**18,9**	**155,0**	**11,2**	**2,2**
Макаронные изделия отварные	**180**	**4,1**	**3,7**	**44,2**	**227**	**№516-2004**	**0,1**	**0,0**	**41,0**	**23,5**	**18,0**	**8,8**	**0,5**
Сок в ассортименте 200 200	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,0**	**89**	**№518-2013, Пермь**	**12,9**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**

или хлеб витаминизированный	**60**												
Хлеб ржаной	**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**46,2**	**11,4**	**1,7**
ИТОГО:		***40,4***	***40,2***	***233,7***	***1458***		***47,5***	***1,2***	***412,0***	***598,7***	***681,7***	***118,1***	***12,4***

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		C	B1	A, мкг рет.экв.	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			***555***	***15,9***	***13,1***	***93,5***	***554,7***		***0,9***	***0,3***	***178,0***	***549,1***	***292,7***	***57,0***	***1,8***
Бутерброд с джемом или повидлом			**20/20**	**1,8**	**0,3**	**26,4**	**116**	**№2-2004**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**6,4**	**16,3**	**4,6**	**0,3**
Каша манная жидкая			**200**	**5,1**	**7,1**	**28,0**	**196**	**№311-2004**	**0,4**	**0,07**	**88**	**232,5**	**129,0**	**25,2**	**0,1**
Кофейный напиток			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**№501-2013, Пермь**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**120,0**	**62,6**	**9,3**	**0,1**
Йогурт промышленного производства в ассортименте			**115**	**4,9**	**2,5**	**6,8**	**69**		**0,0**	**0,1**	**50,0**	**180,0**	**45,0**	**7,5**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**15,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**24,4**	**6,6**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Обед			***820***	***25,2***	***27,5***	***123,6***	***842,6***		***25,1***	***0,4***	***307,3***	***243,6***	***329,8***	***84,9***	***6,4***
Салат из капусты белокочанной			**100**	**2,0**	**5,1**	**8,5**	**88**	**№1-2013, Пермь**	**25,6**	**0,0**	**0,0**	**56,0**	**43,0**	**33,4**	**0,8**
ИЛИ															
Салат из квашеной капусты			**100**	**1,6**	**5,0**	**7,1**	**80**	**№48-2013, Пермь**	**18,9**	**0,0**	**0,0**	**43,0**	**32,0**	**15,0**	**0,6**

ИЛИ													
Салат "Пестрый"	100	1,0	5,1	6,4	76	№54-10з-2020,2021, Новосибирск	16,46	0,0	0,0	120,0	15,6	20,6	0,7
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	№34-2004, Пермь	5,4	0,1	76,0	37,2	59,3	19,5	0,7
Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	№406-2013, Пермь	0,7	0,1	231,3	118,0	105,0	7,4	0,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
или хлеб витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103		0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
ИТОГО:		*41,0*	*40,6*	*217,1*	*1397*		*26,0*	*0,7*	*485,3*	*792,7*	*622,5*	*141,9*	*8,2*

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			*610*	*20,4*	*23,9*	*80,3*	*617,9*		*5,3*	*0,0*	*294,3*	*292,8*	*108,0*	*22,0*	*0,9*
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004	0,0	0,0	90,0	12,3	24,0	4,2	0,2
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200	17,5	14,0	39,0	352	№10/5-2011, Екатеринбург	0,5	0,0	204,3	259,0	84,0	17,8	0,7
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Фрукт в ассортименте			130	0,3	0,0	14,2	58	№458-2006, Москва	4,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,0
Обед			*840*	*26,0*	*29,6*	*143,5*	*944,4*		*23,5*	*0,6*	*242,5*	*160,6*	*439,5*	*141,6*	*8,3*

Салат "Степной" из разных овощей			**100**	**1,7**	**5,0**	**7,5**	**82**	**№25-2004**	**5,1**	**0,1**	**0,0**	**19,0**	**44,0**	**4,7**	**0,3**
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			**100**	**0,9**	**5,1**	**1,2**	**54**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**18,0**	**33,0**	**13,0**	**0,5**
Суп картофельный с мясом			**250/10**	**4,5**	**4,8**	**15,5**	**123**	**№133 -2004**	**5,4**	**0,1**	**54,0**	**43,0**	**35,0**	**19,0**	**0,4**
Шницель из мяса			**100**	**12,4**	**12,6**	**15,8**	**226**	**№451-2004**	**0,1**	**0,2**	**146,5**	**37,4**	**130,5**	**23,9**	**1,0**
Каша гречневая вязкая отварная			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**№510-2004**	**0,0**	**0,0**	**42,0**	**10,2**	**114,0**	**66,6**	**3,0**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**№518-2013, Пермь**	**12,9**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**12,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**		**0,0**	**0,1**	**0,0**	**19,8**	**73,2**	**19,8**	**2,5**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**30,8**	**7,6**	**1,1**
ИТОГО:				***46,4***	***53,5***	***223,8***	***1562***		***29***	***0,6***	***536,8***	***453,4***	***547,5***	***163,6***	***9,2***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				***46***	***47***	***219***	***1490***		***35***	***1***	***464***	***615,3***	***668,5***	***167,8***	***9,9***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				***90***	***92***	***383***	***2720***		***70,0***	***1,4***	***900***	***1200***	***1200***	***300***	***18***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				***45-54***	***46-55***	***192-230***	***1360-1632***	***При 2 х разовом питании детей (завтрак, обед,)***	***35-42***	***0,7-0,84***	***450-540***	***600-720***	***600-720***	***150-180***	***9-10,8***

