Согласовано: Начальник ТО Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ямало-Ненецкому автономному округу в Ямальском районе

С.В.Мухлынина _____ «____» _____ 2018 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ « Мысламенская школа-интернат»

Т.Р.Исманов _____

«28» сентября 2018 год

ПРИМЕРНОЕ 10 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ 1373 (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН, УЖИН 2)

ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТА С 7 – 10 ЛЕТ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ СЕЗОН

С РАСЧЕТОМ СОДЕРЖАНИЯ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

(БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, КАЛОРИЙНОСТИ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИННОВ)

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

П надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

(свидетельство № 32 от 11.06.2009)

Г.ТЮМЕНЬ, 2018

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1373 от «08 » сентября 2018 г

для питания воспитанников интерната с 7 до 10 лет (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				*17,4*	*19,6*	*56,7*	*473*	*1,6*	*0,3*	*0,0*	*0,9*	*452,7*	*452,1*	*71,0*	*2,0*
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004			200/5	8,4	9,3	22,6	208	0,9	0,2	0,0	0,6	203,9	227,8	56,4	1,0
хлопья овсяные "Геркулес"	30	30													
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	4	4													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами №6-2004			20/15	3,7	6,2	6,5	97	0,0	0,0	0,0	0,3	66,7	60,1	6,5	0,2
колбаса вареная отварная	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													

Какао с молоком №642-1996			200	4,0	3,9	19,6	130	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	2	2													
сахар	15	15													
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													
Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8	0,1	3,6	19	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	21,8	6,2	0,4
или хлеб витаминизированный			10												
Хлеб ржаной	10	10	10	0,5	0,1	4,4	20	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	8,7	1,9	0,3
ОБЕД				***24,0***	***21,7***	***116,0***	***755***	***57,1***	***0,6***	***0,5***	***1,5***	***96,6***	***441,7***	***111,9***	***8,3***
Помидор консервированный или свежий №101-2004			80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	0,2	3,3	6,1	0,7	0,2
помидор консервированный без уксуса	146	80													
или помидоры свежие парниковые	82	80													
или помидоры свежие грунтовые	94	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной №134-2004			250/10/5	5,2	6,3	14,3	135	15,4	0,1	0,5	0,4	30,9	125,2	25,7	1,8
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или оленина или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	38	30													
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													
крупа перловая, ячневая, пшеничная	10	10													
или пшено	5	5													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	13	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Тефтели с маслом №462-2004 (вариант 2)			**80/5**	**10,2**	**10,2**	**11,4**	**178**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**17,0**	**115,2**	**19,9**	**1,5**
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	72	53													
или оленина или говядина полуфабрикат	63	53													
или фарш промышленного производства	53	53													
крупа рисовая	7	7													
вода питьевая	8	8													
масса готового рассыпчатого риса		20													
лук репчатый	29	24													
масло сливочное	4	4													
масса припущенного с маслом лука		12													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	2	2													
масло сливочное на полив	5	5													

Рагу из овощей №215-1996			**180**	**2,7**	**4,0**	**19,4**	**124**	**34,1**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**18,2**	**69,1**	**29,7**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	96	72													
01.11.-31.12. -30%	103	72													
01.01-29.02 - 35%	111	72													
01.03 - 40%	120	72													
капуста белокочанная свежая	56	45													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	6	6													
соус томатный №587-2004		54													
вода питьевая	50	50													
масло сливочное	3,2	3,2													
мука пшеничная	2,4	2,4													
морковь до 01.01.-20%	4,4	3,5													
с 01.01 - 25%	4,7	3,5													
лук репчатый	1,2	1													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,4	5,4													
сахар	0,5	0,5													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**35,6**	**143**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,9**
яблоки свежие	45,4	40													
или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие	44	40													

или абрикосы свежие	46	40													
или апельсины свежие	60	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	40	40	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 витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ПОЛДНИК				***12,3***	***7,3***	***55,2***	***336***	***0,7***	***0,2***	***0,1***	***0,1***	***72,5***	***152,2***	***12,3***	***0,0***
Расстегай с рыбой №743-2004			120	12,1	7,2	44,2	290	0,0	0,1	0,1	0,0	29,3	112,6	12,3	0,0
тесто дрожжевое		60													
мука пшеничная	39	39													
мука пшеничная на подпыл	1,8	1,8													
сахар	2	2													
масло сливочное	1,8	1,8													
яйцо куриное	2	2													
соль йодированная	0,6	0,6													
дрожжи прессованные	1,2	1,2													
вода питьевая	16	16													
фарш рыбный №752-2004		80													
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	135	90													
или щекур неразделанный	*	*													

процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом															
лук репчатый	14	12													
масса припущенного с маслом лука		6													
масло сливочное	10	10													
яйцо для смазки изделия	3	3													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,2**	**0,1**	**11,0**	**46**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**43,2**	**39,6**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***22,4***	***23,7***	***79,4***	***620***	***10,4***	***0,3***	***0,2***	***0,8***	***193,5***	***436,1***	***66,9***	***5,7***
Салат из белокочанной капусты №43-2004			**80**	**1,3**	**4,0**	**4,7**	**60**	**6,8**	**0,0**	**0,1**	**0,3**	**34,2**	**26,6**	**3,8**	**0,5**
капуста белокочанная свежая	128	102													
масса капусты стертой с солью		66													
лук репчатый	14	12													
или лук зеленый	15	12													
масло растительное	4	4													
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе ТТК			**200**	**13,5**	**16,8**	**25,0**	**305**	**3,4**	**0,1**	**0,1**	**0,5**	**44,1**	**206,0**	**15,8**	**2,2**
курица потрошеная 1 категории	82	73													
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		50													
масло растительное	4	4													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130													
01.11.-31.12. -30%	186	130													
01.01-29.02 - 35%	200	130													
01.03 - 40%	217	130													

масло сливочное	10	10													
соус сметанный №600-2004:		50													
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
вода питьевая	37,5	37,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Чай с молоком №630-1996			200	2,1	1,9	18,5	100	0,2	0,0	0,0	0,0	93,3	68,4	10,6	0,1
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
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													
Хлеб пшеничный	50	50	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 витаминизированный			50												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ВТОРОЙ УЖИН				***2,8***	***0,2***	***31,2***	***137***	***18,0***	***0,0***	***0,1***	***0,0***	***14,4***	***50,4***	***75,6***	***1,1***
Фрукт (банан)			180	2,8	0,2	31,2	137	18,0	0,0	0,1	0,0	14,4	50,4	75,6	1,1
ИТОГО:				***79***	***72***	***338***	***2321***	***87,9***	***1,3***	***1,0***	***3,3***	***829,7***	***1532,4***	***337,7***	***17,1***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

2 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
ЗАВТРАК				***23,8***	***17,9***	***58,7***	***491***	***1,7***	***0,1***	***0,3***	***0,7***	***355,3***	***379,1***	***50,7***	***1,4***	
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/5**	**1,5**	**4,2**	**9,7**	**83**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**0,3**	**4,5**	**13,7**	**2,7**	**0,2**	
хлеб пшеничный	20	20														
масло сливочное	5	5														
Пудинг из творога с молоком сгущенным или джемом или повидлом №362-2004			**170**	**18,4**	**10,4**	**25,6**	**269**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**231,0**	**268,5**	**32,4**	**0,8**	
творог	116	115														
крупа манная	12	12														
сахар	10	10														
яйцо куриное	8	8														
изюм	15,2	15														
масло сливочное	5	5														
ванилин	0,01	0,01														
сухари	5	5														
сметана	5	5														
масло растительное для смазки листа	0,8	0,8														
масса готового пудинга		150														
молоко сгущенное с сахаром	21	20														
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	21,2	20														
Кофейный напиток №263-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**	

кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
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	10	10	10	0,5	0,1	4,4	20	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	8,7	1,9	0,3
ОБЕД				***23,1***	***27,8***	***106,7***	***769***	***20,0***	***0,3***	***0,6***	***3,4***	***116,4***	***275,3***	***58,9***	***5,2***
Икра кабачковая промышленного производства №101-2004	84	80	80	1,2	3,5	5,8	60	4,0	0,0	0,0	1,8	22,6	23,6	0,0	0,6
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или															
Лечо промышленного производства №101-2004	84	80	80	1,1	3,3	5,5	57	3,8	0,0	0,0	1,7	21,5	22,4	0,0	0,6
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Фрукты в ассортименте			150	1,8	0,5	10,2	52	8,3	0,0	0,0	0,2	13,3	9,2	0,0	0,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом №110-2004		250/5/10		4,2	5,1	12,7	114	7,6	0,1	0,0	0,3	35,7	67,7	26,1	1,3
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или оленина или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01 -20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													

01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,8	2,8													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №413-2004			**80**	**7,5**	**13,2**	**0,7**	**152**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**15,2**	**35,6**	**0,0**	**0,1**
сардельки, или сосиски молочные, или колбаса вареная высшего сорта	72	70													
масло сливочное	10	10													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**3,8**	**4,7**	**29,5**	**175**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	53	53													
масло сливочное	5	5													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**19,5**	**79**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***10,3***	***11,7***	***53,2***	***359***	***0,0***	***0,0***	***0,1***	***0,0***	***326,7***	***247,4***	***21,7***	***0,0***
Пирожок печенный с яблоками №687-1996			**60**	**4,2**	**4,1**	**37,5**	**204**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**33,3**	**40,4**	**4,4**	**0,0**

мука пшеничная	28	28													
сахар	2	2													
масло сливочное	3	3													
яйцо куриное	3	3													
соль йодированная	0,3	0,3													
дрожжи прессованные	1	1													
вода питьевая	7	7													
мука пшеничная на подпыл	1,3	1,3													
яблоки свежие	33	23													
сахар	3	3													
масло растительное	0,2	0,2													
яйцо для смазки изделия	1,2	1,2													
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
Кондитерское изделие промышленного производства посчитана средняя пищевая ценность - конфеты шоколадные (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желейными корпусами или др.)			15	1,9	1,4	4,7	39	0,0	0,0	0,1	0,0	43,3	12,0	14,0	0,0
УЖИН				***16,7***	***17,6***	***96,8***	***613***	***4,7***	***0,3***	***0,1***	***3,2***	***114,5***	***426,0***	***83,3***	***4,3***
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	0,8
морковь до 01.01.-20%	95	76													
с 01.01 - 25%	101	76													
сахар	3	3													
масло растительное	4	4													
Шницель рыбный натуральный с маслом №391-2004			80/5	8,2	9,4	3,5	131	0,8	0,2	0,1	0,7	27,9	152,0	20,8	0,9
минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	104	69													

или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	104	69													
или щекур неразделанный	*	*													
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом															
лук репчатый	14	12													
вода питьевая питьевое	6	6													
яйцо куриное	7	7													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
Рис припущенный №512-2004			**150**	**3,6**	**3,4**	**32,1**	**173**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**5,5**	**78,9**	**25,8**	**0,5**
крупа рисовая	53	53													
вода питьевая	112	112													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,2**	**0,1**	**29,1**	**118**	**2,1**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**48,0**	**72,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
ВТОРОЙ УЖИН				***7,6***	***7,5***	***22,4***	***188***	***1,0***	***0,1***	***0,0***	***0,0***	***211,2***	***214,2***	***24,4***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное, или галеты, или крекер и т.п.)			**15**	**1,2**	**1,3**	**10,4**	**58**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ИТОГО:				***82***	***82***	***338***	***2420***	***27,4***	***0,8***	***1,1***	***7,3***	***1124,1***	***1542,0***	***239,0***	***11,0***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

3 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***12,7***	***18,8***	***63,5***	***473***	***1,3***	***0,1***	***0,0***	***0,6***	***398,0***	***379,5***	***47,1***	***1,1***
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			60	4,4	11,0	13,5	171	0,0	0,0	0,0	0,5	78,5	62,5	7,5	0,4
масло сливочное	5	5													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	30	30													
Суп молочный с крупой №162-1996			250	5,4	5,8	23,0	166	0,7	0,0	0,0	0,1	133,6	118,0	11,8	0,3
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													
вода питьевая	138	138													
крупа рисовая, или манная, или кукурузная	15	15													
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	2	2													
сахар	2	2													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			130	2,0	1,8	5,0	44	0,6	0,0	0,0	0,0	183,0	186,0	25,0	0,0
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,4	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай - заварка	0,6	0,6													

сахар	15	15													
Хлеб ржаной	15	15	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				***31,0***	***27,9***	***111,1***	***820***	***76,3***	***0,4***	***0,3***	***6,8***	***144,8***	***320,4***	***140,2***	***8,7***
Винегрет овощной (№71-2004)			**80**	**1,0**	**4,0**	**6,7**	**67**	**3,34**	**0,03**	**0,00**	**0,70**	**17,52**	**29,72**	**19,37**	**0,95**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
масса отварного картофеля		18													
свекла - до 01.01 - 20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
масса отварной свеклы		18													
морковь - до 01.01 - 20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
масса отварной моркови		12													
огурцы соленые (без уксуса)	22	12													
капуста квашеная	17	12													
лук репчатый	6	5													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Суп картофельный с рыбными консервами (№64-2001, Пермь)			**250/60**	**8,4**	**8,1**	**17,5**	**177**	**5,50**	**0,06**	**0,33**	**0,37**	**51,51**	**104,39**	**30,07**	**1,70**
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	63	60													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													

01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рагу из мяса №405-1996			**250**	**16,9**	**14,9**	**38,5**	**356**	**18,5**	**0,3**	**0,0**	**4,9**	**51,5**	**84,2**	**62,7**	**3,5**
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79													
или оленина или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	8	8													
масса тушеного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
морковь до 01.01.-20%	73	58													
с 01.01 - 25%	77	58													
лук репчатый	18	15													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
или помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													

мука пшеничная	2,5	2,5													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			200	0,4	0,1	20,1	83	49,0	0,0	0,0	0,9	7,2	1,9	1,9	0,2
шиповник	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ПОЛДНИК				***6,6***	***4,9***	***74,1***	***367***	***12,1***	***0,1***	***0,1***	***1,0***	***87,2***	***127,3***	***7,4***	***0,0***
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	4,3	4,2	34,0	191	0,0	0,0	0,1	0,7	23,2	44,3	7,4	0,0
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,1	29,1	118	2,1	0,1	0,0	0,2	48,0	72,0	0,0	0,0
Фрукты в ассортименте			180	2,1	0,6	11,0	58	10,0	0,0	0,0	0,2	16,0	11,0	0,0	0,0
УЖИН				***25,3***	***20,4***	***78,9***	***600***	***32,6***	***0,4***	***0,6***	***5,3***	***150,3***	***370,3***	***85,8***	***6,9***
Яйцо отварное №337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,6	0,2	19,4	66,8	4,2	0,9
Котлеты из мяса №451-2004			80	11,6	8,0	9,6	157	0,1	0,2	0,0	2,5	31,3	131,5	21,7	2,1
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	80	59													
или оленина или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	14	14													
вода питьевая или молоко питьевое	10	10													
яйцо куриное	10	10													
чеснок свежий	0,5	0,4													
сухари	8	8													
масло растительное	3	3													

Капуста тушённая №482-1996			150	3,8	6,9	16,1	142	31,3	0,1	0,0	2,6	75,3	56,8	28,9	1,1
капуста белокочанная свежая	215	172													
масло растительное	5	5													
морковь до 01.01.-20%	5	3													
с 01.01 - 25%	6,7	3													
лук репчатый	7	6													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,6	3,6													
мука пшеничная	2	2													
сахар	0,8	0,8													
Кисель из концентрата + Витамин С, №648-2004			200	0,1	0,0	20,2	81	1,2	0,0	0,0	0,0	5,5	6,3	2,9	0,2
концентрат киселя (без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				*6,7*	*6,9*	*20,4*	*171*	*1,0*	*0,1*	*0,0*	*0,0*	*211,2*	*214,2*	*24,4*	*0,2*
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	200	5,5	5,6	10,0	112	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИЛИ															
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное, или галеты, или крекер и т.п.)			15	1,2	1,3	10,4	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:				*82*	*79*	*348*	*2431*	*123,3*	*1,1*	*1,1*	*13,7*	*991,5*	*1411,7*	*304,9*	*16,9*
Соотношение белков:жиров:углеводов				*1*	*1*	*4*									

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***15,5***	***13,2***	***77,8***	***492***	***1,5***	***0,2***	***0,0***	***0,4***	***369,2***	***325,9***	***38,1***	***1,7***
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			**20/15**	**1,6**	**0,2**	**20,2**	**89**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**5,7**	**15,4**	**4,1**	**0,3**
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,2	15													
Каша пшеничная или ячневая жидкая, с маслом №311-2004			**200/5**	**7,8**	**8,7**	**26,4**	**215**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**178,1**	**124,5**	**19,8**	**0,2**
крупа пшеничная или ячневая	40	40													
сахар	4	4													
вода питьевая	68	68													
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													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**3,9**	**19,6**	**130**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	2	2													
сахар	15	15													
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													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**8,7**	**1,9**	**0,3**
ОБЕД				***27,0***	***23,2***	***106,2***	***742***	***16,8***	***0,5***	***0,1***	***4,6***	***204,6***	***452,1***	***129,5***	***7,4***
Салат из свеклы отварной с чесноком (№22-2004, Пермь)			**80**	**1,1**	**4,0**	**7,4**	**70**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**25,8**	**30,0**	**7,3**	**1,1**
свекла до 01.01 -20%	100	80													
с 01.01 - 25%	106	80													
масса отварной свеклы		76													
чеснок	0,6	0,5													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной №124-2004			**250/10/5**	**4,2**	**5,1**	**6,8**	**90**	**13,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**39,0**	**65,5**	**21,9**	**1,1**
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или оленина или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	66	53													
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%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													

лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Плов из птицы №492-2004			**200**	**15,2**	**13,0**	**36,2**	**323**	**1,8**	**0,2**	**0,1**	**2,1**	**103,5**	**202,0**	**53,7**	**1,8**
курица потрошеная 1 категории	82	73													
масло растительное	7	7													
масса готвой курицы (порционные кусочки)		50													
крупа рисовая	50	50													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
лук репчатый	15	13													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,5**	**0,0**	**20,3**	**83**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**12,7**	**10,9**	**8,0**	**0,3**
сухофрукты	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	50	50	**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 витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***7,4***	***18,1***	***38,0***	***345***	***0,1***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***295,7***	***255,5***	***11,5***	***0,5***
Булочка промышленного производства в ассортименте			**60**	**3,2**	**11,9**	**27,0**	**228**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**45,7**	**60,5**	**8,2**	**0,5**
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	**200**	**4,2**	**6,2**	**11,0**	**117**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**250,0**	**195,0**	**3,3**	**0,0**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**

УЖИН				***22,1***	***19,5***	***74,3***	***562***	***22,3***	***0,5***	***0,1***	***32,3***	***103,5***	***432,7***	***105,1***	***7,0***
Овощи консервированные без уксуса (помидоры, огурцы)	146	80	80	0,5	0,2	1,8	11	11,8	0,0	0,0	0,3	6,6	12,2	9,4	0,4
Запеканка картофельная с мясом №430-1996			233/5	16,8	18,4	34,0	369	9,8	0,4	0,1	31,9	35,1	267,5	65,2	4,1
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	86	63													
или оленина или говядина полуфабрикат	74	63													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	309	232													
01.11.-31.12. -30%	332	232													
01.01-29.02 - 35%	357	232													
01.03 - 40%	387	232													
лук репчатый	21	18													
масло растительное	5	5													
сухари	5	5													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,1	11,0	46	0,7	0,0	0,0	0,1	43,2	39,6	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	40	40	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 витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ВТОРОЙ УЖИН				***2,8***	***0,2***	***31,2***	***137***	***18,0***	***0,0***	***0,1***	***0,0***	***14,4***	***50,4***	***75,6***	***1,1***
Фрукт (банан)			180	2,8	0,2	31,2	137	18,0	0,0	0,1	0,0	14,4	50,4	75,6	1,1
ИТОГО:				***75***	***74***	***328***	***2277***	***58,6***	***1,2***	***0,3***	***37,3***	***987,3***	***1516,6***	***359,8***	***17,6***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									
5 день															
			Химический состав					Наименование пищевых веществ							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уг. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***17,2***	***15,7***	***64,4***	***467***	***1,5***	***0,2***	***1,0***	***0,8***	***343,9***	***347,6***	***38,8***	***2,7***
Бутерброд с сыром №3-2004			**20/15**	**6,0**	**4,9**	**10,8**	**111**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**178,5**	**116,4**	**12,1**	**0,3**
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Суп молочный с макаронными изделиями №161-1996			**250**	**4,0**	**5,8**	**26,5**	**174**	**0,7**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**135,5**	**112,0**	**7,7**	**0,4**
вода питьевая	65	65													
молоко питьевое	165	165													
или молоко концентрированное	76	76													
или молоко сухое	20	20													
вода кипяченая для концентрированного молока	89	89													
вода кипяченая для сухого молока	145	145													
макаронные изделия	20	20													
масло сливочное	2	2													
сахар	2	2													
Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Чай с лимоном №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	0,6	0,6													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												

Хлеб ржаной	10	10	10	0,5	0,1	4,4	20	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	8,7	1,9	0,3
ОБЕД				**30,7**	**24,9**	**97,2**	**735**	**12,2**	**0,6**	**0,6**	**7,9**	**123,0**	**454,1**	**101,9**	**6,1**
Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК)			80	1,8	4,0	5,7	66	2,9	0,1	0,0	1,8	24,6	46,3	3,0	0,9
свекла до 01.01 -20%	74	59													
с 01.01 - 25%	78	59													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
Рассольник с мясом, со сметаной №130-2004			250/10/5	4,7	5,9	15,6	134	6,4	0,1	0,0	0,2	21,8	78,0	25,6	1,2
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или оленина или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
морковь до 01.01 -20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба запечённая с маслом №310-1996			100/5	15,7	10,2	5,2	175	0,7	0,2	0,1	5,6	20,0	127,7	15,0	0,2

минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или щекур неразделанный	*	*													
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом															
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	3	3													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**19,5**	**79**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	40	40	**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 витаминизированный			**40**												

Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ПОЛДНИК				***13,3***	***9,8***	***55,6***	***364***	***10,3***	***0,1***	***0,3***	***1,1***	***300,2***	***265,5***	***12,7***	***0,5***
Булочка промышленного производства в ассортименте			60	7,0	3,0	33,6	189	0,3	0,0	0,3	0,9	34,2	59,5	9,4	0,5
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
Фрукты в ассортименте			180	2,1	0,6	11,0	58	10,0	0,0	0,0	0,2	16,0	11,0	0,0	0,0
УЖИН				***19,3***	***21,2***	***79,0***	***584***	***5,1***	***0,4***	***0,1***	***2,1***	***195,6***	***288,0***	***73,5***	***5,1***
Салат "Мазайка" (ТТК)			80	1,0	3,9	4,2	56	4,3	0,0	0,0	0,9	96,0	29,2	16,5	0,6
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													
масса отварного картофеля		28													
морковь до 01.01.-20%	28	22													
с 01.01 - 25%	29	22													
масса отварной моркови		20													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	49	30													
масло растительное	4	4													
Тефтели из мяса с соусом №461-2004 (вариант 1)			80/50	10,6	10,6	11,5	184	0,1	0,2	0,1	0,4	16,1	114,5	20,6	1,9
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	72	53													
или оленина или говядина полуфабрикат	63	53													
или фарш промышленного производства	53	53													
Хлеб пшеничный	12	12													
молоко питьевое или вода питьевая	16	16													

лук репчатый	20	17													
масло сливочное	8	8													
масса припущенного с маслом лука		**12**													
мука пшеничная	2	2													
Соус красный основной		**50**													
бульон или вода питьевая	50	50													
масло сливочное	3	3													
мука пшеничная	2	2													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,3	1,3													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	1,2	1													
сахар	0,2	0,2													
Каша перловая вязкая №510-2004			**150**	**4,5**	**6,0**	**32,0**	**200**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,7**	**28,3**	**35,0**	**18,3**	**1,0**
крупа перловая	34	34													
вода питьевая	123	123													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,2**	**0,1**	**11,0**	**46**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**43,2**	**39,6**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
ВТОРОЙ УЖИН				***7,6***	***7,5***	***22,4***	***188***	***1,0***	***0,1***	***0,0***	***0,0***	***211,2***	***214,2***	***24,4***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**

Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное, или галеты, или крекер и т.п.)	15	1,2	1,3	10,4	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:		***88***	***79***	***319***	***2338***	***30,2***	***1,3***	***1,9***	***12,0***	***1173,9***	***1569,3***	***251,3***	***14,6***
Соотношение белков:жиров:углеводов		***1***	***1***	***4***									

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***14***	***17***	***69***	***489***	***2,0***	***0,3***	***0,0***	***0,8***	***360,1***	***362,4***	***71,7***	***2,0***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			60	3,4	6,5	13,0	124	0,0	0,0	0,0	0,5	83,4	75,2	8,1	0,3
колбаса вареная или полукопченая, или ветчина или др.	16	15													
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	30	30													
Каша "Дружба" №94-2001, Пермь			200/5	6,5	7,5	33,1	226	0,7	0,2	0,0	0,3	156,9	190,4	48,0	1,2
крупа пшенная	11	11													
крупа рисовая	15	15													
молоко питьевое	172	172													
или молоко концентрированное	79	79													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	93	93													
вода кипяченая для сухого молока	151	151													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													

Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
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	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**8,7**	**1,9**	**0,3**
ОБЕД				***30,7***	***32,7***	***91,3***	***782***	***26,6***	***0,5***	***0,8***	***2,6***	***113,6***	***340,6***	***114,7***	***5,6***
Огурцы консервированные или свежие №101-2014			**80**	**0,5**	**0,2**	**3,4**	**17**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,3**	**6,1**	**0,7**	**0,2**
огурцы консервированные без уксуса	146	80													
или огурцы свежие парниковые	82	80													
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,8	1,3													
Суп картофельный с крупой, с мясом №138-2004			**250/10**	**4,8**	**4,9**	**16,3**	**129**	**2,7**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**15,0**	**81,5**	**23,5**	**1,1**
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или оленина или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
крупа (рисовая или пшено, хлопья овсяные "Геркулес")	5	5													

крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная)	10	10													
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)	0,2	0,2													
Курица запеченная с маслом №494-2004			**80**	**15,8**	**16,9**	**0,6**	**218**	**0,2**	**0,2**	**0,5**	**1,2**	**17,8**	**65,0**	**22,9**	**0,6**
курица потрошеная 1 категории	106	86													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
сметана	4	4													
чеснок свежий	0,5	0,4													
масло растительное	2,5	2,5													
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		70													
масло сливочное	10	10													
Овощи тушеные №225-2004			**150**	**2,0**	**9,2**	**15,2**	**151**	**7,7**	**0,1**	**0,3**	**0,3**	**26,9**	**49,6**	**24,4**	**0,8**
морковь до 01.01.-20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	122	92													
01.11.-31.12. -30%	132	92													
01.01-29.02 - 35%	142	92													
01.03 - 40%	154	92													
капуста белокочанная свежая	89	71													
масло растительное	10	10													

вода питьевая	45	45													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,8	0,0	17,3	72	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
курага	20	20													
сахар	10	10													
Фрукты в ассортименте			180	2,1	0,6	11,0	58	10,0	0,0	0,0	0,2	16,0	11,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	40	40	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 витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ПОЛДНИК				*16,5*	*8,3*	*51,9*	*348*	*9,6*	*0,1*	*0,0*	*0,3*	*208,5*	*306,0*	*5,9*	*0,1*
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом или повидлом №366-2004			150	16,3	8,2	22,8	230	7,5	0,0	0,0	0,1	160,5	234,0	5,9	0,1
творог	126	125													
крупа манная	9	9													
или мука пшеничная	10	10													
сахар	7	7													
яйцо куриное	4	4													
масло сливочное	5	5													
сухари	5	5													
сметана	5	5													
масса готовой запеканки		130													
молоко сгущенное с сахаром	21	20													
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	21,2	20													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,1	29,1	118	2,1	0,1	0,0	0,2	48,0	72,0	0,0	0,0
УЖИН				*22,8*	*18,5*	*84,9*	*597*	*16,1*	*0,3*	*0,2*	*4,2*	*62,8*	*373,4*	*79,2*	*9,9*

Салат овощной (р.30/1-2011, Екатеринбург)			**80**	**0,2**	**3,7**	**4,1**	**51**	**15,9**	**0,0**	**0,0**	**1,1**	**19,2**	**36,5**	**21,9**	**4,3**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21	16													
01.11.-31.12. -30%	23	16													
01.01-29.02 - 35%	25	16													
01.03 - 40%	27	16													
морковь до 01.01.-20%	33	26													
с 01.01 - 25%	35	26													
огурцы солёные (без уксуса)	53	29													
лук репчатый	10	8													
масло растительное	4	4													
Гуляш №152-2004, Пермь			**100**	**13,4**	**9,2**	**4,0**	**152**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79													
или оленика или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	5	5													
масса тушеного мяса		50													
лук репчатый	12	10													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6													
мука пшеничная	2,5	2,5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**3,8**	**4,7**	**29,5**	**175**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	53	53													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,4**	**62**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	0,6	0,6													

сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	40	40	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 витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ВТОРОЙ УЖИН				***5,4***	***7,5***	***21,4***	***175***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***250,0***	***195,0***	***3,3***	***0,0***
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное, или галеты, или крекер и т.п.)			15	1,2	1,3	10,4	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	200	5,5	5,6	10,0	112	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				***89***	***84***	***319***	***2391***	***54,3***	***1,2***	***1,1***	***7,9***	***994,9***	***1577,4***	***274,8***	***17,6***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***21,7***	***23,6***	***36,7***	***446***	***0,4***	***0,1***	***3,6***	***0,0***	***378,5***	***448,4***	***28,6***	***3,7***
Бутерброд с маслом с сыром №1,3-2004			30/10/10	4,2	6,2	11,8	120	0,2	0,0	0,3	0,0	209,5	113,8	0,0	0,0
масло сливочное	10	10													
сыр	11	10													
хлеб пшеничный	30	30													
Омлет натуральный с маслом №340 -2004			185	14,9	15,4	2,0	206	0,0	0,1	3,3	0,0	73,8	257,5	16,1	3,3
яйцо куриное	138	138													
молоко питьевое	52	52													

масло сливочное для смазки	4,5	4,5													
масса готового омлета		180													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**1,9**	**18,5**	**100**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**93,3**	**68,4**	**10,6**	**0,1**
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
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													
Хлеб ржаной	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**8,7**	**1,9**	**0,3**
ОБЕД				***31,5***	***24,3***	***100,2***	***746***	***43,6***	***0,4***	***0,0***	***6,4***	***186,6***	***431,2***	***93,2***	***6,2***
Икра кабачковая промышленного производства №101-2004	84	80	**80**	**1,2**	**3,5**	**5,8**	**60**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**22,6**	**23,6**	**0,0**	**0,6**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или															
Печо промышленного производства №101-2004	84	80	**80**	**1,1**	**3,3**	**5,5**	**57**	**3,8**	**0,0**	**0,0**	**1,7**	**21,5**	**22,4**	**0,0**	**0,6**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп с рыбными фрикадельками №142-2004			**250/50**	**11,9**	**6,4**	**16,3**	**171**	**8,0**	**0,2**	**0,0**	**1,0**	**27,9**	**139,7**	**18,2**	**0,3**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85													
01.11.-31.12. -30%	122	85													
01.01-29.02 - 35%	131	85													
01.03 - 40%	142	85													

морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2													
масло сливочное	5	5													
фрикадельки:															
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	65	48													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	69	48													
или щекур неразделанный	*	*													
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом															
яйцо куриное	2,5	2,5													
лук репчатый	12	10													
вода питьевая	4	4													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Котлетки "Богатырские из птицы (ТТК)			**80**	**10,2**	**6,8**	**17,8**	**173**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**32,9**	**108,8**	**13,8**	**1,8**
курица потрошеная 1 категории (разделка на филе без кожи)	139	48													
хлопья овсяные "Геркулес"	26	26													
молоко питьевое	18	18													
яйцо куриное	8	8													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	3	3													
Капуста тушённая №482-1996			**150**	**3,8**	**6,9**	**16,1**	**142**	**31,3**	**0,1**	**0,0**	**2,6**	**75,3**	**56,8**	**28,9**	**1,1**
капуста белокочанная свежая	215	172													

масло растительное	5	5													
морковь до 01.01.-20%	5	3													
с 01.01 - 25%	6,7	3													
лук репчатый	7	6													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,6	3,6													
мука пшеничная	2	2													
сахар	0,8	0,8													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			200	0,5	0,0	20,3	83	0,1	0,0	0,0	0,4	12,7	10,9	8,0	0,3
сухофрукты	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ПОЛДНИК				*9,4*	*11,0*	*50,5*	*339*	*1,0*	*0,1*	*0,0*	*0,0*	*211,2*	*214,2*	*24,4*	*0,2*
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			80	3,9	5,4	40,5	226	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	200	5,5	5,6	10,0	112	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
или															
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
УЖИН				*23*	*18*	*88*	*604*	*19*	*0*	*0*	*5*	*94*	*377*	*78*	*5*
Овощи консервированные без уксуса (помидоры, огурцы)	146	80	80	0,5	0,2	1,8	11	11,8	0,0	0,0	0,3	6,6	12,2	9,4	0,4
Жаркое по-домашнему №436-2004			230	19,2	16,7	32,3	356	5,0	0,3	0,0	4,6	26,0	214,8	48,5	3,0
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79													
или оленина или говядина полуфабрикат	93	79													

масло растительное	10	10													
масса тушеного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	193	145													
01.11.-31.12. -30%	207	145													
01.01-29.02 - 35%	223	145													
01.03 - 40%	242	145													
лук репчатый	20	17													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,1	29,1	118	2,1	0,1	0,0	0,2	48,0	72,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ВТОРОЙ УЖИН				***2,8***	***0,2***	***31,2***	***137***	***18,0***	***0,0***	***0,1***	***0,0***	***14,4***	***50,4***	***75,6***	***1,1***
Фрукт (банан)			180	2,8	0,2	31,2	137	18,0	0,0	0,1	0,0	14,4	50,4	75,6	1,1
ИТОГО:				***89***	***77***	***306***	***2272***	***81,9***	***1,0***	***3,9***	***11,5***	***885,1***	***1521,7***	***299,7***	***16,6***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***18,0***	***14,3***	***67,1***	***469***	***1,9***	***0,1***	***0,4***	***0,8***	***446,0***	***497,8***	***66,3***	***1,4***
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,5	4,2	9,7	83	0,0	0,0	0,3	0,3	4,5	13,7	2,7	0,2
хлеб пшеничный	20	20													

масло сливочное	5	5													
Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом или повидлом №365-2004			170	13,5	8,1	28,5	241	0,5	0,1	0,1	0,6	252,7	280,6	34,3	0,6
творог	107	106													
сметана	17	17													
яйцо куриное	7	7													
сахар	8	8													
мука пшеничная	10	10													
молоко питьевое	21	21													
масло сливочное	0,9	0,9													
масса готового суфле		150													
молоко сгущенное с сахаром	21	20													
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	21,2	20													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			130	2,0	1,8	5,0	44	0,6	0,0	0,0	0,0	183,0	186,0	25,0	0,0
Чай с лимоном №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	0,6	0,6													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	20	20	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				*28,1*	*23,0*	*114,8*	*779*	*4,7*	*0,4*	*46,2*	*3,5*	*97,0*	*432,7*	*93,3*	*6,1*
Нарезка из свеклы с огурцом №21-2001, Пермь			80	1,0	3,6	4,1	53	0,9	0,0	0,0	1,8	21,7	24,5	4,9	0,8
свекла до 01.01 -20%	73	58													
с 01.01 - 25%	77	58													
огурцы солёные (без уксуса)	44	24													

или огурцы свежие парниковые	24	24													
или огурцы свежие грунтовые	25	24													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
Суп с макаронными изделиями с курицей №147-2004			**250/10**	**7,5**	**8,2**	**13,5**	**158**	**0,7**	**0,1**	**46,1**	**0,6**	**16,7**	**64,8**	**11,8**	**0,8**
курица потрошеная 1 категории	16	14,3													
макаронные изделия	20	20													
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)	0,2	0,2													
Рыба, тушенная в томате с овощами №374-2004			**100/50**	**11,9**	**7,1**	**5,6**	**134**	**1,5**	**0,2**	**0,1**	**0,7**	**31,0**	**168,9**	**23,1**	**1,0**
минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	171	113													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119													
или щекур неразделанный	*	*													
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом															
масса готовой рыбы		100													
вода питьевая	19	19													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	12	10													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													

масло растительное	5	5													
лимонная кислота	0,15	0,15													
сахар	2	2													
Рис припущенный №512-2004			150	3,6	3,4	32,1	173	0,0	0,0	0,0	0,3	5,5	78,9	25,8	0,5
крупа рисовая	53	53													
вода питьевая	112	112													
масло сливочное	5	5													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			200	0,2	0,0	35,6	143	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,9
яблоки свежие	45,4	40													
или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или апельсины свежие	60	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ПОЛДНИК				***13,1***	***9,7***	***56,6***	***366***	***9,2***	***0,1***	***0,3***	***1,1***	***298,4***	***264,3***	***12,7***	***0,5***
Булочка промышленного производства в ассортименте			60	7,0	3,0	33,6	189	0,3	0,0	0,3	0,9	34,2	59,5	9,4	0,5
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
Фрукты в ассортименте			160	1,9	0,5	12,0	60	8,9	0,0	0,0	0,2	14,2	9,8	0,0	0,0
УЖИН				***23,2***	***20,5***	***80,5***	***599***	***5,4***	***0,3***	***0,7***	***1,1***	***148,0***	***398,4***	***62,2***	***4,4***

Яйцо отварное №337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,6	0,2	19,4	66,8	4,2	0,9
Фрикадельки в соусе №469-2004			**80/50**	**12,0**	**11,4**	**11,5**	**197**	**1,1**	**0,1**	**0,1**	**0,4**	**33,0**	**112,2**	**14,0**	**0,9**
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	75	55													
или оленина или говядина полуфабрикат	65	55													
или свинина мясная	64	55													
или фарш промышленного производства	55	55													
Хлеб пшеничный	12	12													
молоко или вода питьевые	9	9													
лук репчатый	7	6													
яйцо куриное	7	7													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	3	3													
соус томатный №587-2004		50													
вода питьевая	45	45													
масло сливочное	3	3													
мука пшеничная	2,2	2,2													
морковь до 01.01.-20%	3,8	3													
с 01.01 - 25%	4	3													
лук репчатый	1,1	0,9													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
сахар	0,4	0,4													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													

01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,1	29,1	118	2,1	0,1	0,0	0,2	48,0	72,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ВТОРОЙ УЖИН				***7,6***	***7,5***	***22,4***	***188***	***1,0***	***0,1***	***0,0***	***0,0***	***211,2***	***214,2***	***24,4***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное, или галеты, или крекер и т.п.)			15	1,2	1,3	10,4	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:				***90***	***75***	***341***	***2401***	***22,3***	***0,9***	***47,6***	***6,5***	***1200,6***	***1807,3***	***258,9***	***12,5***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***16,5***	***17,0***	***68,2***	***492***	***1,7***	***0,3***	***0,4***	***0,5***	***474,1***	***463,3***	***93,4***	***3,3***

Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	6,0	4,9	10,8	111	0,1	0,0	0,4	0,3	178,5	116,4	12,1	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Каша пшенная жидкая, с маслом №311-2004			**200/5**	**5,0**	**8,6**	**26,8**	**205**	**0,4**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**169,2**	**206,4**	**53,3**	**1,7**
крупа пшено	40	40													
сахар	4	4													
вода питьевая	68	68													
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													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
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	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**8,7**	**1,9**	**0,3**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,2**	**7,2**	**37**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**

или хлеб витаминизированный			20												
ОБЕД				**30**	**25**	**112**	**792**	**36**	**0**	**1**	**6**	**122**	**250**	**104**	**7**
Салат "Веснушка" ТТК			80	1,6	4,0	10,3	84	28,2	0,0	0,0	0,1	30,1	19,5	2,0	0,4
капуста белокочанная свежая	81	65													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
или															
Свекла отварная нарезка (таблица №24 - 1996)			80	1,1	0,1	5,5	27	1,6	0,0	0,0	0,1	26,1	30,3	0,8	1,0
свекла - до 01.01 - 20%	105	84													
с 01.01 - 25%	112	84													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Суп гороховый с гренками и мясом №139-2004		250/10/10		9,1	4,8	30,2	200	2,1	0,2	0,0	0,6	32,8	116,8	36,2	2,1
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или оленина или говядина полуфабрикат	19	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													
горох лущёный	20	20													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	16,3	13													
с 01.01 - 25%	17	13													

масло сливочное	5	5													
хлеб пшеничный	38	32													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Колбасные изделия, тушеные с картофелем и овощами (ТТК)			**260**	**17,2**	**16,1**	**38,5**	**368**	**5,3**	**0,3**	**0,0**	**5,0**	**53,3**	**85,0**	**59,6**	**3,3**
сардельки, или сосиски молочные, или колбаса вареная высшего сорта	72	70													
масло растительное	8	8													
масса колбасных изделий		60													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
морковь до 01.01.-20%	125	100													
с 01.01 - 25%	133	100													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
или помидоры свежие парниковые	20,4	20													
или помидоры свежие грунтовые	24	20													
лук репчатый	24	20													
сметана	10	10													
вода питьевая	50	50													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**19,5**	**79**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**

ПОЛДНИК				***4,1***	***5,5***	***69,6***	***344***	***2,1***	***0,1***	***0,0***	***0,2***	***48,0***	***72,0***	***0,0***	***0,0***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**80**	**3,9**	**5,4**	**40,5**	**226**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,2**	**0,1**	**29,1**	**118**	**2,1**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**48,0**	**72,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***27,9***	***22,8***	***75,0***	***617***	***13,0***	***0,4***	***0,1***	***7,7***	***280,2***	***435,0***	***63,8***	***3,3***
Салат из моркови с чесноком (№9-2001, Пермь)			**80**	**0,9**	**3,9**	**5,8**	**62**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**24,0**	**25,8**	**6,6**	**0,7**
морковь до 01.01 -20%	98	78													
с 01.01 - 25%	104	78													
чеснок	0,6	0,5													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
Рыба запечённая с маслом №310-1996			**100/5**	**15,7**	**10,2**	**5,2**	**175**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**20,0**	**127,7**	**15,0**	**0,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или щекур неразделанный	*	*													
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом															
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	3	3													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	23	23													

или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			200	4,0	3,9	19,6	130	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	2	2													
сахар	15	15													
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													
Фрукты в ассортименте			150	1,8	0,5	9,2	48	8,3	0,0	0,0	0,2	13,3	9,2	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	40	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
ВТОРОЙ УЖИН				***5,4***	***7,5***	***21,4***	***175***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***250,0***	***195,0***	***3,3***	***0,0***
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное, или галеты, или крекер и т.п.)			15	1,2	1,3	10,4	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
или															
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	200	5,5	5,6	10,0	112	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				***83***	***78***	***346***	***2419***	***52,4***	***1,2***	***1,0***	***14,1***	***1174,5***	***1415,2***	***264,0***	***13,4***

Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
10 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				25,2	18,5	56,7	494	1,1	0,1	0,6	1,1	604,4	589,2	61,2	1,3
Бутерброд с маслом с сыром №1,3-2004			30/10/10	4,2	6,2	11,8	120	0,2	0,0	0,3	0,0	209,5	113,8	0,0	0,0
масло сливочное	10	10													
сыр	11	10													
хлеб пшеничный	30	30													
Запеканка из творога с изюмом с молоком сгущенным или джемом или повидлом №11/5-2011, Екатеринбург			170	18,3	12,1	20,1	263	0,3	0,0	0,3	1,1	209,9	280,6	34,3	1,0
творог	131	130													
изюм	12,5	12													
крупа манная	10,5	10,5													
вода питьевая	20	20													
сахар	10,5	10,5													
яйцо куриное	6	6													
масло сливочное (для смазки)	1,5	1,5													
сметана	5	5													
соль йодированная	0,8	0,8													
масса готовой запеканки		150													
молоко сгущенное с сахаром	21	20													
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20													

Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,4	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай - заварка	0,6	0,6													
сахар	15	15													
Йогурт молочный нежирный в индивидуальной упаковке			130	2,0	0,1	5,0	29	0,6	0,0	0,0	0,0	183,0	186,0	25,0	0,0
Хлеб ржаной	10	10	10	0,5	0,1	4,4	20	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	8,7	1,9	0,3
ОБЕД				***35,9***	***30,4***	***88,0***	***769***	***9,9***	***0,5***	***0,7***	***2,3***	***111,1***	***444,5***	***140,7***	***8,0***
Горошек с яйцом и луком №85-2004			80	6,0	8,6	5,3	123	3,2	0,0	0,6	0,3	20,4	70,3	4,4	0,9
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	49	32													
яйцо куриное отварное №337-2004	40	40													
лук зеленый	6	5													
или лук репчатый	6	5													
масло растительное	4	4													
Свекольник с мясом и сметаной №35-2001, Пермь			250/10/5	4,2	6,3	10,1	114	5,3	0,1	0,0	0,2	37,0	61,0	18,3	0,9
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16													
или оленина или говядина полуфабрикат	19	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	10													

лук репчатый	13	11													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,3	1,3													
сахар	1,6	1,6													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Птица, тушенная в соусе №493-2004			**100**	**15,4**	**9,7**	**0,6**	**151**	**0,2**	**0,2**	**0,0**	**1,2**	**17,8**	**65,0**	**22,9**	**0,6**
курица потрошеная 1 категории	82	73													
масло растительное	3	3													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50													
соус сметанный с томатом №601-2004:		**50**													
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
вода питьевая	37,5	37,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,7**	**4,8**	**20,6**	**144**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	5	5													
Кисель из концентрата + Витамин С, №648-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**20,2**	**81**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
концентрат киселя (без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24													
сахар	10	10													

Хлеб пшеничный	50	50	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 витаминизированный			50												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ПОЛДНИК				***9,0***	***12,9***	***48,0***	***344***	***0,1***	***0,1***	***0,4***	***0,0***	***275,7***	***243,3***	***11,3***	***0,6***
Булочка российская №775-2004			60	4,8	6,7	37,0	228	0,1	0,1	0,4	0,0	25,7	48,3	8,0	0,6
мука пшеничная	34	34													
мука пшеничная на подпыл	1	1													
сахар	10	10													
сахар (для отделки)	2	2													
молоко питьевое	17	17													
масло сливочное	5	5													
яйцо куриное	2	2													
яйцо для смазки изделия	1,5	1,5													
соль йодированная	0,4	0,4													
дрожжи прессованные	1	1													
ванилин	0,02	0,02													
масло растительное	0,2	0,2													
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	207	200	200	4,2	6,2	11,0	117	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	195,0	3,3	0,0
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	200	5,5	5,6	10,0	112	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
УЖИН				***20,4***	***21,2***	***84,7***	***611***	***2,4***	***0,5***	***0,3***	***2,7***	***294,6***	***396,0***	***46,0***	***4,3***
Шницель из мяса с маслом №451-2004			80/5	11,8	11,1	9,6	186	0,1	0,2	0,0	2,5	32,6	145,5	22,9	2,1
оленина или говядина 1 категории (мясо на кости)	80	59													

или оленина или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	14	14													
вода или молоко питьевое	10	10													
яйцо куриное	10	10													
чеснок свежий	0,5	0,4													
сухари	8	8													
масло растительное	3	3													
масло сливочное	5	5													
Макароны с сыром №333-2004			**150**	**5,9**	**9,5**	**30,0**	**229**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**203,8**	**117,5**	**6,9**	**0,8**
макаронные изделия	50	50													
масса отварных макаронных изделий		140													
сыр	9	8													
масло сливочное	10	10													
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,2**	**0,1**	**29,1**	**118**	**2,1**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**48,0**	**72,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ВТОРОЙ УЖИН				***2,8***	***0,2***	***31,2***	***137***	***18,0***	***0,0***	***0,1***	***0,0***	***14,4***	***50,4***	***75,6***	***1,1***
Фрукт (банан)			**180**	**2,8**	**0,2**	**31,2**	**137**	**18,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**14,4**	**50,4**	**75,6**	**1,1**
ИТОГО:				***93,3***	***83,2***	***308,5***	***2355***	***31,4***	***1,1***	***2,0***	***6,1***	***1300,2***	***1723,4***	***334,8***	***15,3***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1373 «08 » сентября 2018г. для школьников с 7 до 10 лет (школа-интернат)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	Фактическая получено, г										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
			Дни												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	80	80	80	105	80	80	80	80	80	60	60	785	79	98
2	Хлеб пшеничный**	150	100	110	127	195	187	130	160	145	187	122	1463	146	98
3	Мука пшеничная	15	51	29	2	0	8	3	7	17	4	38	158	16	105
4	Крупы, бобовые	45	42	65	15	90	34	40	26	53	60	49	474	47	105
5	Макаронные изделия	15	0	53	0	0	20	53	0	20	0	0	146	15	97
6	Картофель	188	227	20	220	262	233	183	230	128	278	43	1824	182	97
7	Овощи, зелень	280	386	253	346	306	195	301	396	153	323	126	2785	279	99
8	Фрукты свежие	185	220	173	180	180	185	180	180	205	150	180	1833	183	99
9	Фрукты сухие	15	0	35	15	15	20	20	15	0	20	12	152	15	101
10	Сахар	40	57	43	43	34	27	51	31	45	44	49	424	42	105
11	Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	100
12	Кондитерские изделия	10	0	15	50	15	0	0	0	20	0	0	100	10	100
13	Дрожжи хлебопекарные	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	32
14	Какао	1,2	2	2	0	2	0	2	0	0	4	0	12	1	100
15	Чай	0,4	0,6	0,0	0,6	0,0	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,6	4	0,4	105
16	Мясо жилованное	70	69	16	138	79	69	95	79	55	16	75	691	69	99
17	Куры 1 категории потрошенные	35	73	0	0	73	0	86	48	14	0	73	367	37	105
18	Колбасные изделия	14,7	0	70	0	0	0	15	0	0	70	0	155	16	105
19	Рыба - филе	58	90	69	60	0	113	0	48	113	113	0	606	61	104
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	286	321	325	230	388	292	320	253	353	237	3005	301	100
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	0	200	130	200	200	200	0	330	200	130	1590	159	106
22	Творог	50	0	115	0	0	0	125	0	106	0	130	476	48	95
23	Сметана	10	18	10	0	5	5	9	0	17	10	23	96	10	96
24	Сыр, сыр плавленный,брынза	9,8	0	0	20	0	15	15	10	0	15	18	93	9	95
25	Масло сливочное	30	47	43	12	15	33	30	25	24	20	44	292	29	97
26	Масло растительное	15	17	11	20	16	11	21	18	12	19	10	155	16	103
27	Яйцо диетическое	40	5	19	50	0	40	4	149	54	0	60	380	38	95
28	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	100

* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений.

** Мучное и булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного в 2,3,4,5,6,7,8,9 дни

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей в возрасте с 7 до 10 лет

Суточная потребность СанПиН 2.4.5.2409-08 (2350 ккал)	Завтрак	% выполнения	Обед	% выполнения	Полдник	% выполнения	Ужин	% выполнения	2 Ужин	% выполнения	ИТОГО	% выполнения
	20%		**30-35%**		**15%**		**25%**		**5-10%**		**100%**	
	470		**705/823**		**353**		**588**		**118/235**		**2350**	
1 день	473	20	755	32	336	14	620	26	137	6	2321	99
2 день	491	21	769	33	359	15	613	26	188	8	2420	103
3 день	473	20	820	35	367	16	600	26	171	7	2431	103
4 день	492	21	742	32	345	15	562	24	137	6	2277	97
5 день	467	20	735	31	364	15	584	25	188	8	2338	99
6 день	489	21	782	33	348	15	597	25	175	7	2391	102
7 день	446	19	746	32	339	14	604	26	137	6	2272	97
8 день	469	20	779	33	366	16	599	25	188	8	2401	102
9 день	492	21	792	34	344	15	617	26	175	7	2419	103
10 день	494	21	769	33	344	15	611	26	137	6	2355	100
итого в среднем за день	**479**	**20**	**769**	**33**	**351**	**15**	**601**	**26**	**163**	**7**	**2362**	**101**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак									
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004	Пудинг из творога с молоком сгущенным или джемом или повидлом №362-2004	Суп молочный с крупой №162-1996	Каша пшенная или ячневая жидкая, с маслом №311-2004	Суп молочный с макаронными изделиями №161-1996	Каша "Дружба" №94-2001, Пермь	Омлет натуральный с маслом №340 -2004	Сырник творожное с молоком сгущенным или джемом или повидлом №365-2004	Каша пшенная жидкая, с маслом №311-2004	Запеканка из творога с изюмом с молоком сгущенным или джемом или повидлом №1115-2011, Екатеринбург
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами №6-2004	Бутерброд с маслом №1-2004	Бутерброд горячий с сыром №10-2004	Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004	Бутерброд с сыром №3-2004	Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004	Бутерброд с маслом с сыром №1,3-2004	Бутерброд с маслом №1-2004	Бутерброд с сыром №3-2004	Бутерброд с маслом с сыром №1,3-2004
Какао с молоком №642-1996	Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай с сахаром №685-2004	Какао с молоком №642-1996	Чай с лимоном №686-2004	Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай с молоком №630-1996	Чай с лимоном №686-2004	Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай с сахаром №685-2004
		Йогурт молочный экспромтный в		Яйцо отварное №337-2004					
Второй завтрак									
Фрукт (банан)	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	Сок в ассортименте	Фрукт (банан)	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	Сок в ассортименте	Фрукт (банан)	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	Сок в ассортименте	Фрукт (банан)
	Мучное изделие промышленного			Мучное изделие промышленного			Мучное изделие промышленного		
Обед									
Помидор консервированный или свежий №101-2004	Икра кабачковая промышленного производства №101-2004	Винегрет овощной (№71-2004)	Салат из свеклы отварной с чесноком (№22-2004, Пермь)	Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК)	Огурцы консервированные или свежие №101-2014	Икра кабачковая промышленного производства №101-2004	Нарезка из свеклы с огурцом №21-2001, Пермь	Салат "Винегрет" ТТК	Горошек с яйцом и луком №85-2004
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной №134-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом №110-2004	Суп картофельный с рыбными консервами (№64-2001, Пермь)	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной №124-2004	Рассольник с мясом, со сметаной №139-2004	Суп картофельный с крупой, с мясом №139-2004	Суп с рыбными фрикадельками №142-2004	Суп с макаронными изделиями с курицей №147-2004	Суп гороховый с гренками и мясом №139-2004	Свекольник с мясом и сметаной №35-2001, Пермь
Тефтели с маслом №462-2004 (вариант 2)	Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №413-2004	Рагу из мяса №405-1996	Плов из птицы №492-2004	Рыба запечённая с маслом №310-1996	Курица запеченная с маслом №494-2004	Котлетки "Богатырские" из птицы (ТТК)	Рыба, тушенная в томате с овощами №174-2004	Колбасные изделия, тушенные с картофелем и овощами (ТТК)	Птица, тушенная в соусе №493-2004
Рагу из овощей №215-1996	Макаронные изделия отварные №516-2004			Пюре картофельное №520-2004	Овощи тушенные №225-2004	Капуста тушёная №482-1996	Рис припущенный №512-2004		Каша гречневая вязкая №302-2004
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Отвар из плодов шиповника №705-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Кисель из концентрата + Витамин С, №648-2004
Полдник									
Расстегай с рыбой №743-2004	Пирожок печеный с яблоками №687-1996	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	Булочка промышленного производства в ассортименте	Булочка промышленного производства в ассортименте	Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом или повидлом №365-2004	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	Булочка промышленного производства в ассортименте	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	Булочка российская №775-2004
Сок в ассортименте	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)	Кисломолочный напиток в ассортименте (р.645-1996)
	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукт (банан)	Фрукты в ассортименте					
Ужин									
Салат из белокочанной капусты №43-2004	Салат из моркови №9-2004, Пермь	Яйцо отварное №337-2004	Овощи консервированные без уксуса (помидоры)	Салат "Мозаика" (ТТК)	Салат овощной (р.30/1-2011, Екатеринбург)	Овощи консервированные без уксуса (помидоры)	Яйцо отварное №337-2004		
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе ТТК	Шницель рыбный натуральный с маслом №391-2004	Котлеты из мяса №451-2004	Запеканка картофельная с мясом №430-1996	Тефтели из мяса с соусом №461-2004 (вариант 1)	Гуляш №152-2004, Пермь	Жаркое по-домашнему №436-2004	Фрикадельки в соусе №469-2004	Рыба запечённая с маслом №310-1996	Шницель из мяса с маслом №451-2004
	Рис припущенный №512-2004	Капуста тушёная №482-1996		Каша перловая вязкая №510-2004	Макаронные изделия отварные №516-2004		Пюре картофельное №520-2004	Пюре картофельное №520-2004	Макароны с сыром №333-2004
Чай с молоком №630-1996	Сок в ассортименте	Кисель из концентрата + Витамин С, №648-2004	Сок в ассортименте	Сок в ассортименте	Чай с сахаром №685-2004	Сок в ассортименте	Сок в ассортименте	Какао с молоком №642-1996	Сок в ассортименте