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 « Мыскаменская школа-интернат»

Т.Р.Исманов _____

«02» сентября 2018 год

ПРИМЕРНОЕ 10 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ 1373 (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ПИТАНИЯ ПРИХОДЯЩИХ УЧАЩИХСЯ 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)

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1375 от«08 » сентября 2018 г(приемы пищи - завтрак, обед)

для питания школьников 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				*19,3*	*19,7*	*84,3*	*592*	*19,6*	*0,3*	*0,2*	*0,9*	*463,8*	*480,7*	*140,4*	*2,7*
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													
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
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				*25,6*	*21,9*	*123,2*	*793*	*57,1*	*0,6*	*0,5*	*1,5*	*103,2*	*485,3*	*124,3*	*9,1*
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, рисовая, 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)	14	14													
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	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
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
ИТОГО:				***45***	***42***	***208***	***1384***	***77***	***1***	***1***	***2***	***567***	***966***	***265***	***12***

2 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				***27,8***	***20,9***	***66,2***	***564***	***1,7***	***0,1***	***0,5***	***0,7***	***463,6***	***409,1***	***85,7***	***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 №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													
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**25**	**4,0**	**3,0**	**7,5**	**73**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**108,3**	**30,0**	**35,0**	**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				***23,0***	***27,9***	***116,3***	***808***	***22,1***	***0,3***	***0,1***	***3,6***	***163,8***	***344,8***	***58,9***	***5,1***
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													

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	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
ИТОГО:				*51*	*49*	*182*	*1372*	*24*	*0*	*1*	*4*	*627*	*754*	*145*	*7*

3 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				*17,0*	*23,3*	*85,4*	*619*	*1,5*	*0,1*	*0,0*	*0,6*	*491,1*	*447,9*	*57,7*	*1,2*
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 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													
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное, или галеты, или крекер и т.п.)			**30**	**2,4**	**2,6**	**18,8**	**108**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
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**
ИТОГО:				***48***	***51***	***196***	***1439***	***78***	***1***	***0***	***7***	***636***	***768***	***198***	***10***

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ	
			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				***16,6***	***13,1***	***101,8***	***591***	***19,5***	***0,1***	***0,2***	***0,4***	***377,0***	***332,7***	***101,3***	***1,9***
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													

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
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				***29,4***	***23,6***	***117,1***	***799***	***16,8***	***0,5***	***0,1***	***4,6***	***214,5***	***517,5***	***148,1***	***8,7***
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 готовой 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	80	80	80	6,6	1,1	28,9	152	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
или хлеб витаминизированный			80												
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
ИТОГО:				*46*	*37*	*219*	*1390*	*36*	*1*	*0*	*5*	*592*	*850*	*249*	*11*

5 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				*22,4*	*24,8*	*71,4*	*598*	*2,1*	*0,2*	*1,0*	*0,8*	*526,9*	*533,6*	*63,8*	*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	25,5	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				***31,3***	***25,1***	***110,4***	***793***	***14,3***	***0,6***	***0,1***	***8,1***	***173,8***	***545,4***	***108,1***	***6,5***
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													
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	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**
ИТОГО:				***54***	***50***	***182***	***1391***	***16***	***1***	***1***	***9***	***701***	***1079***	***172***	***9***
6 день															
			Химический состав					Наименование пищевых веществ							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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				***26***	***23***	***62***	***560***	***9***	***0***	***0***	***1***	***371***	***416***	***31***	***1***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			**70**	**5,1**	**11,9**	**13,5**	**182**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**89,8**	**81,0**	**8,7**	**0,5**
колбаса вареная или полукопченая, или ветчина или др.	21	20													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	30	30													
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													
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	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				*31,7*	*33,0*	*110,3*	*865*	*28,6*	*0,6*	*0,8*	*2,3*	*152,2*	*442,1*	*114,3*	*6,0*
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													
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**
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**

или хлеб витаминизированный			60													
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
ИТОГО:				***57***	***56***	***172***	***1426***	***37***	***1***	***1***	***3***	***523***	***858***	***145***	***7***

7 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				***24,1***	***23,8***	***64,4***	***568***	***16,4***	***0,1***	***3,7***	***0,0***	***391,3***	***493,2***	***95,8***	***4,7***
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													
Фрукт (банан)			160	2,5	0,2	27,7	122	16,0	0,0	0,1	0,0	12,8	44,8	67,2	1,0
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				***34,7***	***24,9***	***114,7***	***822***	***43,6***	***0,5***	***0,0***	***6,4***	***199,8***	***518,4***	***118,0***	***7,9***
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													
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	70	70	70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или хлеб витаминизированный			70												
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
ИТОГО:				*59*	*49*	*179*	*1390*	*60*	*1*	*4*	*6*	*591*	*1012*	*214*	*13*

8 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				*21,2*	*21,6*	*69,1*	*556*	*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 молочно - сливочный в индивидуальной упаковке			**130**	**5,2**	**9,1**	**7,0**	**131**	**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				***31,3***	***23,7***	***122,7***	***829***	***5,2***	***0,5***	***46,2***	***3,5***	***151,4***	***587,8***	***114,6***	***6,8***
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													

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	70	70	70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или хлеб витаминизированный			70												
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
ИТОГО:				*53*	*45*	*192*	*1385*	*7*	*1*	*47*	*4*	*597*	*1086*	*181*	*8*

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				*20,0*	*19,4*	*84,8*	*594*	*2,0*	*0,3*	*0,7*	*1,3*	*496,0*	*469,3*	*88,8*	*2,8*
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													
Булочка промышленного производства в ассортименте			**50**	**5,1**	**2,6**	**23,8**	**139**	**0,3**	**0,0**	**0,3**	**0,8**	**28,5**	**49,6**	**7,8**	**0,4**
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				***33***	***25***	***126***	***856***	***36***	***1***	***1***	***6***	***134***	***336***	***131***	***9***
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															
Овощи отварные 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 или морковь - до 01.01 - 20%	102,5	82													
с 01.01 - 25%	109	82													
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													
Мясо, тушеное с картофелем и овощами (ТТК)			**250**	**16,9**	**14,9**	**38,5**	**356**	**5,3**	**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%	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 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
ИТОГО:				*53*	*44*	*211*	*1449*	*38*	*1*	*1*	*7*	*630*	*806*	*220*	*11*

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Усл. г	ЭЦ ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				*27,6*	*18,7*	*84,4*	*616*	*17,1*	*0,1*	*0,7*	*1,1*	*617,2*	*634,0*	*128,4*	*2,3*
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
Фрукт (банан)			160	2,5	0,2	27,7	122	16,0	0,0	0,1	0,0	12,8	44,8	67,2	1,0
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				***32,4***	***31,9***	***105,9***	***840***	***10,7***	***0,5***	***0,7***	***3,8***	***168,4***	***590,6***	***137,8***	***9,4***
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													
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													
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													
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	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
ИТОГО:				*60,0*	*50,6*	*190,3*	*1456*	*27,8*	*0,6*	*1,3*	*4,9*	*785,6*	*1224,6*	*266,2*	*11,7*

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1375 «08 » сентября 2018для школьников с 7 до 10 лет (школа-интернат)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	% потребления	Количество продуктов в г, мл, нетто при двухразовом питании (завтрак, обед)	Фактически 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	60	48	50	50	55	50	50	45	40	50	40	40	470	47	98
2	Хлеб пшеничный**	150	60	90	60	55	90	100	90	95	100	90	92	102	874	87	97
3	Мука пшеничная**	15	55	8,3	7	0	0	0	4	0	7	10	50	0	78	8	95
4	Крупы, бобовые	45	80	36	42	12	15	90	0	14	26	53	60	49	361	36	100
5	Макаронные изделия	15	60	9	0	53	0	0	20	0	0	20	0	0	93	9	103
6	Картофель	188	55	103	97	20	220	30	203	167	65	0	150	43	1015	102	98
7	Овощи, зелень	280	65	182	269	165	162	208	116	147	298	138	245	124	1869	187	103
8	Фрукты свежие	185	60	111	220	150	0	180	5	180	160	5	0	160	1060	106	95
9	Фрукты сухие	15	60	9	0	15	15	15	0	0	15	0	20	12	92	9	102
10	Сахар	40	70	28	40	25	32	34	17	22	31	25	29	27	281	28	101
11	Соки	200	50	100	0	200	0	0	200	200	0	200	0	200	1000	100	100
12	Кондитерские изделия	10	60	6	0	25	0	15	0	0	0	20	0	0	60	6	100
13	Дрожжи хлебопекарные	1	60	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Какао	1,2	80	1,0	2	2	0	2	0	2	0	0	2	0	10	1	104
15	Чай	0,4	75	0,3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0	0,6	0,6	0,0	0,6	3	0,3	100
16	Мясо жилованное	70	55	39	60	16	79	16	16	16	0	0	95	75	382	38	99
17	Куры 1 категории потрошенные	35	60	21	0	0	0	73	0	86	48	14	0	0	221	22	105
18	Колбасные изделия	14,7	60	8,8	0	70	0	0	0	20	0	0	0	0	90	9	102
19	Рыба - филе	58	60	35	0	0	60	0	113	0	48	113	0	0	334	33	96
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	50	150	236	121	175	230	188	120	120	21	200	30	1441	144	96
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	35	52,5	0	0	130	0	130	0	0	130	0	130	520	52	99
22	Творог	50	95	48	0	115	0	0	0	125	0	106	0	130	476	48	100
23	Сметана	10	75	7,5	5	10	0	5	5	9	0	17	10	10	71	7	95
24	Сыр, сыр плавленный,брынза	9,8	90	8,8	0	0	20	0	15	20	10	0	15	10	90	9	102
25	Масло сливочное	30	65	19,5	22	30	12	10	17	20	25	16	10	27	189	19	97
26	Масло растительное	15	60	9	6	1	12	11	7	13	8	9	12	7	87	9	97
27	Яйцо диетическое	40	70	28	0	8	0	0	60	4	149	7	0	56	283	28	101
28	Соль	5	60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	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 изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного в 3 день; Булочное изделие посчитано к норме муки пшеничной в 9 день

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	ИТОГО	% выполнения
	25%		**35%**		**60%**	
	588		**823**		**1410**	
1 день	592	25	793	34	1384	59
2 день	564	24	808	34	1372	58
3 день	619	26	820	35	1439	61
4 день	591	25	799	34	1390	59
5 день	598	25	793	34	1391	59
6 день	560	24	865	37	1426	61
7 день	568	24	822	35	1390	59
8 день	556	24	829	35	1385	59
9 день	594	25	856	36	1449	62
10 день	616	26	840	36	1456	62
итого в среднем за день	**586**	**25**	**822**	**35**	**1408**	**60**