ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/82 от 18.09.2020 г.

для питания обучающихся с 12 до 18 лет горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу сп и соли, таблицу Энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 до 18 лет, таблиц рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***18,7***	***18,1***	***119,2***	***713,5***	***30,2***	***0,2***	***0,1***	***2,0***	***197,3***	***343,3***	***57,9***
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			**100**	**1,1**	**0,1**	**3,8**	**20,5**	**25,60**	**0,06**	**0,00**	**0,70**	**14,00**	**26,00**	**20,00**
помидоры свежие грунтовые	118	100												
или помидоры свежие парниковые	102	100												
Шницель из говядины №451-2004			**100**	**10,1**	**14,2**	**17,0**	**236,2**	**0,89**	**0,03**	**0,00**	**0,29**	**22,00**	**155,90**	**12,94**
говядина 1 категории	101	74												
или говядина полуфабрикат	87	74												
или фарш промышленного производства	74	74												
хлеб пшеничный	18	18												
молоко питьевое	14	14												

лук репчатый	6	5												
яйцо куриное	5	5												
сухари	6	6												
масло растительное	2	2												
Фарфалле отварные №516-2004			**180**	**5,2**	**3,4**	**51,0**	**255,4**	**0,00**	**0,06**	**0,12**	**0,97**	**21,91**	**58,29**	**8,22**
макаронные изделия в виде бабочек	61	61												
масло сливочное	5	5												
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**1,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	11	10												
апельсин	21	20												
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**1,8**	**0,02**	**0,0**	**0,0**	**127,0**	**42,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***25,8***	***23,2***	***88,9***	***667,3***	***7,5***	***0,4***	***0,1***	***1,3***	***589,6***	***820,9***	***100,5***
Бутерброд с сыром №3-2004			**20/15**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**215,0**	**178,5**	**14,7**
хлеб пшеничный	20	20												
сыр	16	15												
Котлета рыбная запеченная №388-2004			**100**	**10,3**	**9,3**	**12,9**	**176,3**	**0,18**	**0,05**	**0,02**	**0,67**	**40,83**	**155,00**	**10,40**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83												
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83												
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83												
хлеб пшеничный	15	15												
вода питьевая	13	13												
лук репчатый	4	3												
яйцо куриное	4	4												
сухари	5	5												
масло растительное	2	2												

Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,8**	**2,5**	**20,1**	**114,1**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**120,0**	**136,8**	**21,2**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
молоко питьевое	100	100												
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			**125**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**38,7**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**23,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***27,4***	***25,1***	***90,6***	***696,9***	***5,5***	***0,2***	***0,2***	***3,0***	***515,4***	***561,7***	***36,1***
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			**20/5/10**	**5,8**	**6,4**	**7,9**	**112,4**	**0,10**	**0,03**	**0,12**	**0,05**	**199,70**	**174,00**	**8,20**
хлеб пшеничный	20	20												
масло сливочное	5	5												
сыр	11	10												
Рагу из птицы №489-2004			**300**	**16,1**	**15,1**	**29,6**	**318,7**	**2,9**	**0,1**	**0,0**	**2,9**	**22,5**	**151,0**	**11,7**
курица потрошеная 1 категории	161	144												
или окорочок куриный	152	144												
или грудка куриная на кости	152	144												
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		100												
или филе куриное промышленного производства	131	124												
масса тушеного филе		100												
масло растительное	2	2												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	120	90												
01.11.-31.12. -30%	129	90												
01.01-29.02 - 35%	139	90												

01.03 - 40%	150	90												
морковь - до 01.01 - 20%	50	40												
с 01.01 - 25%	53	40												
лук репчатый	24	20												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4												
мука пшеничная	2	2												
масло растительное	4	4												
Какао с молоком №642-1996			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**133,7**	**0,0**
какао - порошок	4	4												
молоко питьевое	130	130												
сахар	15	15												
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**1,8**	**0,02**	**0,0**	**0,0**	**127,0**	**42,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***24,2***	***22,6***	***103,9***	***714,8***	***27,7***	***0,2***	***0,5***	***1,9***	***344,7***	***361,9***	***76,1***
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным (р.10/5-2011, Екатеринбург)			**200/20**	**18,5**	**14,4**	**44,0**	**379,7**	**0,7**	**0,1**	**0,3**	**0,8**	**315,4**	**239,6**	**43,2**
творог	140	137												
крупа манная	7	7												
яйцо куриное	24	24												
сахар	14	14												
крошка		33												
масло сливочное	14	14												
мука пшеничная	14	14												
сахар	7	7												
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5												
масса готовой запеканки		200												
молоко сгущенное с сахаром	20	20												
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/10**	**2,3**	**7,4**	**14,5**	**133,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**
хлеб пшеничный	30	30												
масло сливочное	10	10												

Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**27,0**	**0,0**	**0,0**	**0,7**	**6,1**	**1,7**	**1,5**
чай-заварка	0,5	0,5												
шиповник	15	15												
сахар	10	10												
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**											
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***20,7***	***22,9***	***106,7***	***714,6***	***47,5***	***0,2***	***0,1***	***5,0***	***274,6***	***500,7***	***62,2***
Винегрет овощной №71-2004			**100**	**1,5**	**5,0**	**14,9**	**111**	**41,8**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**42,1**	**26,6**	**3,6**
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												
масса отварного картофеля		23												
свекла до 01.01.-20%	23	18												

с 01.01 - 25%	24	18												
масса отварной свеклы		16												
морковь до 01.01.-20%	15	12												
с 01.01 - 25%	16	12												
масса отварной моркови		10												
огурцы соленые без уксуса	58	32												
лук репчатый	18	15												
или лук зеленый	19	15												
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый														
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
ИЛИ														
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**17,2**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**18,1**	**33,4**	**16,7**
помидоры свежие парниковые	51	50												
или помидоры свежие грунтовые	59	50												
огурцы свежие парниковые	46	45												
или огурцы свежие грунтовые	47	45												
масло растительное на полив при подаче	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												

Плов из мяса №370-2013, Пермь			**250**	**15,4**	**15,9**	**48,7**	**399,5**	**1,40**	**0,07**	**0,09**	**2,70**	**47,00**	**203,00**	**15,50**
говядина 1 категории	107	79												
или говядина полуфабрикат	93	79												
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79												
или свинина мясная	87	74												
масса тушеного мяса		**50**												
масло растительное	12	12												
крупа рисовая	70	70												
морковь до 01.01.-20%	25	20												
с 01.01 - 25%	27	20												
лук репчатый	19	16												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10												
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**	**4,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**22,0**	**16,0**	**7,0**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40												
или вишня свежемороженая	31,5	30												
или смородина свежемороженая	31,5	30												
или клюква	31,5	30												
сахар	15	15												

Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	23,0
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8
или Хлеб ржаной витаминизированный	20											
Хлеб пшеничный	15	0,8	0,2	6,1	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3
или Хлеб пшеничный витаминизированный	15											

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***27,7***	***26,9***	***87,8***	***702,9***	***40,6***	***0,4***	***0,1***	***0,9***	***450,1***	***550,2***	***79,8***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**5,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**24,00**	**14,00**
ИЛИ														
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**7,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**17,00**	**30,00**	**14,00**
огурцы свежие грунтовые	105	100												
или огурцы свежие парниковые	102	100												
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние" №494-2004			**100**	**16,2**	**15,1**	**0,7**	**203,5**	**0,67**	**0,04**	**0,05**	**0,56**	**16,70**	**230,00**	**13,46**
грудка куриная на кости	157	149												
или бедро куриное	157	149												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5												

чеснок	0,6	0,5												
масло растительное	2	2												
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная			**180**											
Пюре картофельное №520-2004			**100**	**2,2**	**3,3**	**14,8**	**97,7**	**3,80**	**0,10**	**0,04**	**0,11**	**27,00**	**47,00**	**8,33**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	114	86												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	16	16												
масло сливочное	4	4												
Капуста тушеная №534-2004			**80**	**1,9**	**4,1**	**6,2**	**69,5**	**27,10**	**0,04**	**0,00**	**0,20**	**45,64**	**1,87**	**1,69**
капуста свежая белокочанная	115	92												
морковь до 01.01.-20%	7,5	6												
с 01.01 - 25%	8	6												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2												
лук репчатый	4	3												

мука пшеничная	2	2												
масло растительное	4	4												
сахар	0,8	0,8												
Кофейный напиток №692-2004			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**88,2**	**13,7**
кофейный напиток	2	2												
сахар	15	15												
молоко питьевое	130	130												
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**											

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***23,6***	***22,0***	***100,1***	***691,5***	***6,3***	***0,4***	***0,0***	***5,5***	***205,7***	***490,7***	***82,2***
Бутерброд с джемом №2-2004			**20/25**	**1,8**	**0,2**	**21,0**	**93,0**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**6,9**	**17,4**	**5,0**
хлеб пшеничный	20	20												

джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25												
Жаркое по - домашнему №436-2004			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**	**5,0**	**0,3**	**0,0**	**4,6**	**26,0**	**235,0**	**48,5**
говядина 1 категории	107	79												
или говядина полуфабрикат	93	79												
или свинина мясная	87	74												
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79												
масса готового мяса		50												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165												
01.11.-31.12. -30%	236	165												
01.01-29.02 - 35%	254	165												
01.03 - 40%	276	165												
морковь до 01.01.-20%	31	25												
с 01.01 - 25%	33	25												
лук репчатый	24	20												
масло растительное	12	12												
Какао с молоком №642-1996			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**133,7**	**0,0**
какао - порошок	4	4												
молоко питьевое	130	130												

сахар	15	15												
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**											

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***26,8***	***28,6***	***87,5***	***713,6***	***32,8***	***0,3***	***0,1***	***1,5***	***229,4***	***504,7***	***80,4***
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			**100**	**1,1**	**0,1**	**3,8**	**20,5**	**25,60**	**0,06**	**0,00**	**0,70**	**14,00**	**26,00**	**20,00**
помидоры свежие грунтовые	118	100												
или помидоры свежие парниковые	102	100												
Фрикасе из птицы №493-2004			**100**	**18,5**	**18,7**	**0,7**	**245,1**	**0,67**	**0,04**	**0,02**	**0,40**	**22,00**	**104,00**	**14,00**
филе куриное	123	117												
или филе индейки	115	109												
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1												
масло сливочное	5	5												
масса тушеной птицы		80												
лук репчатый	24	20												

сметана	20	20												
Рис припущенный с овощами "Мозаика" №416-2013, Пермь			**180**	**3,2**	**7,7**	**37,9**	**233,7**	**2,20**	**0,04**	**0,05**	**0,4**	**6,2**	**92,7**	**0,2**
крупа рисовая	47	47												
кукуруза консервированная	50	30												
морковь - до 01.01 - 20%	26	21												
с 01.01 - 25%	28	21												
масло сливочное	10	10												
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**	**4,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**22,0**	**16,0**	**7,0**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40												
или вишня свежемороженая	31,5	30												
или смородина свежемороженая	31,5	30												
или клюква	26,4	30												
сахар	15	15												
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			**125**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**38,7**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**23,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***21,9***	***22,1***	***104,1***	***701,9***	***2,2***	***0,2***	***0,4***	***3,6***	***64,6***	***300,8***	***39,1***
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/10**	**2,3**	**7,4**	**14,5**	**133,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**
хлеб пшеничный	30	30												
масло сливочное	10	10												
Бефстроганов из говядины №423-2004			**100**	**12,5**	**10,9**	**5,6**	**170,5**	**0,28**	**0,06**	**0,09**	**2,30**	**23,94**	**165,40**	**11,40**
говядина 1 категории	86	63												
или говядина полуфабрикат	74	63												
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63												
масса тушеного мяса		40												
масса соуса		60												
мука пшеничная	6	6												
сметана	12	12												
бульон или отвар	48	48												
лук репчатый	18	15												
масло растительное	5	5												

Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**5,2**	**3,4**	**51,0**	**255,4**	**0,00**	**0,06**	**0,12**	**0,97**	**21,91**	**58,29**	**8,22**
макаронные изделия	61	61												
масло сливочное	5	5												
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**1,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	11	10												
апельсин	21	20												
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***21,7***	***34,5***	***67,9***	***667,9***	***50,3***	***0,3***	***0,1***	***3,5***	***95,9***	***256,3***	***62,7***
Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь			**100**	**1,6**	**5,1**	**9,6**	**90,7**	**27,8**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**51,5**	**36,3**	**18,8**
капуста белокочанная	105	84												
морковь до 01.01.-20%	12,5	10												

с 01.01 - 25%	13,3	10												
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат														
сахар	4	4												
кислота лимонная	0,12	0,12												
вода для разведения лимонной кислоты	6	6												
масло растительное на полив при подаче	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
ИЛИ														
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**63,9**	**16,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**13,0**	**24,0**	**18,0**
помидоры свежие парниковые	97	95												
или помидоры свежие грунтовые	112	95												
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
Сосиски, сардельки отварные с маслом №413-2004			**100/5**	**14,4**	**23,0**	**0,4**	**266,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,0**	**85,0**	**12,0**
сардельки или сосиски, в том числе куриные	102	100												
масло сливочное	5	5												
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												

01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**27,0**	**0,0**	**0,0**	**0,7**	**6,1**	**1,7**	**1,5**
чай-заварка	0,5	0,5												
шиповник	15	15												
сахар	10	10												
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***24,0***	***22,1***	***101,1***	***698,9***	***5,9***	***0,2***	***0,1***	***1,0***	***414,1***	***458,9***	***92,4***
Бутерброд с сыром №3-2004			**20/15**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**215,0**	**178,5**	**14,7**
хлеб пшеничный	20	20												

сыр	16	15												
Котлеты рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным №498, 587-2004			**100/50**	**12,9**	**13,5**	**14,4**	**230,7**	**2,13**	**0,02**	**0,02**	**0,26**	**9,75**	**113,75**	**42,50**
филе куриное	71	67												
или филе индейки	71	67												
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	98	67												
хлеб пшеничный	19	19												
лук репчатый	11	9												
молоко питьевое	20	20												
яйцо куриное	7	7												
мука пшеничная	6	6												
масло растительное	2	2												
масса готовых котлет		100												
соус томатный №587-2004		50												
мука пшеничная	2	2												
вода питьевая	37,5	37,5												
масло сливочное	3	3												
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3												
с 01.01 - 25%	4	3												
лук репчатый	1,2	1												

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5												
сахар	1	1												
Рис припущенный №512-2004			**180**	**4,4**	**4,3**	**35,0**	**196,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,6**	**94,7**	**30,9**
крупа рисовая	63	63												
вода питьевая	133	133												
масло сливочное	5	5												
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61,2**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	6	5												
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***20,9***	***20,6***	***111,6***	***714,4***	***4,3***	***0,6***	***0,6***	***3,0***	***366,8***	***852,9***	***207,3***
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			**100**	**1,2**	**0,1**	**15,0**	**65,7**	**3,40**	**0,05**	**0,00**	**0,40**	**3,00**	**56,00**	**33,00**
морковь до 01.01.-20%	96	77												

с 01.01 - 25%	102	77												
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном														
изюм	11	11												
сахар	10	10												
лимон (для сока)	12	5												
Гуляш из говядины №437-2004			**100**	**9,1**	**7,5**	**3,4**	**117,5**	**0,22**	**0,05**	**0,07**	**1,98**	**11,55**	**144,22**	**11,12**
говядина 1 категории	86	63												
или говядина полуфабрикат	74	63												
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63												
масло растительное	4	4												
масса тушеного мяса		40												
масса соуса		60												
лук репчатый	14	12												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6												
мука пшеничная	4	4												
Каша гречневая рассыпчатая №508-2004			**180**	**3,7**	**7,9**	**50,0**	**285,9**	**0,00**	**0,32**	**0,51**	**0,65**	**31,00**	**253,00**	**124,00**
крупа гречневая	85	85												

вода питьевая	108	108												
масло сливочное	10	10												
Какао с молоком №642-1996			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**133,7**	**0,0**
какао - порошок	4	4												
молоко питьевое	130	130												
сахар	15	15												
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			**125**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**38,7**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**23,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***31,7***	***25,7***	***82,1***	***685,5***	***16,4***	***0,5***	***0,1***	***2,5***	***173,4***	***432,2***	***81,1***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**5,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**24,00**	**14,00**
ИЛИ														
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**7,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**17,00**	**30,00**	**14,00**
огурцы свежие грунтовые	105	100												

или огурцы свежие парниковые	102	100												
Рыба запечённая со сметаной и сыром №341-2013, Пер			**100**	**23,8**	**18,8**	**5,1**	**284,8**	**0,30**	**0,20**	**0,01**	**2,30**	**63,00**	**203,00**	**16,50**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119												
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119												
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	138	119												
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113												
мука пшеничная	5	5												
сметана	10	10												
сыр	6	5												
масло растительное	4	4												
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												

Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**	**4,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**22,0**	**16,0**	**7,0**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40												
или вишня свежемороженая	31,5	30												
или смородина свежемороженая	31,5	30												
или клюква	26,4	30												
сахар	15	15												
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**											

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества**		
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**
Завтрак				***20,9***	***20,0***	***106,8***	***690,0***	***3,6***	***0,2***	***0,5***	***1,3***	***525,6***	***354,1***	***54,6***
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			**200/20**	**17,1**	**12,0**	**48,0**	**368,4**	**0,8**	**0,1**	**0,3**	**0,9**	**350,4**	**266,2**	**48,0**
творог	158	156												
мука пшеничная	14	14												
или крупа манная	12	12												
сахар	16	16												

яйцо куриное	9	9												
изюм	20,5	20												
масло сливочное	6	6												
ванилин	0,01	0,01												
сухари	6	6												
сметана	6	6												
масло сливочное для смазки листа	4	4												
масса готового пудинга		200												
молоко сгущенное с сахаром	20	20												
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/10**	**2,3**	**7,4**	**14,5**	**133,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**
хлеб пшеничный	30	30												
масло сливочное	10	10												
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***21,3***	***23,3***	***102,1***	***702,7***	***48,2***	***0,3***	***0,2***	***4,8***	***223,3***	***325,9***	***107,7***
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург			**100**	**1,5**	**5,0**	**4,7**	**70**	**13,25**	**0,04**	**0,00**	**2,30**	**34,20**	**42,75**	**16,15**
капуста свежая белокочанная	96	77												
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат														
горошек зеленый консервированный	31	20												
лимонная кислота	0,10	0,10												
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5												
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
ИЛИ														
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**63,9**	**16,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**13,0**	**24,0**	**18,0**
помидоры свежие парниковые	97	95												
или помидоры свежие грунтовые	112	95												
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												

Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 60 г.			**120**	**12,9**	**12,9**	**6,4**	**193,3**	**1,9**	**0,1**	**0,2**	**1,5**	**10,4**	**90,0**	**41,1**
курица потрошеная 1 категории	181	78												
или грудка куриная на кости	115	78												
молоко питьевое	18	18												
яйцо куриное	10	10												
морковь до 01.01.-20%	35	28												
с 01.01 - 25%	37	28												
лук репчатый	14	12												
мука пшеничная	10	10												
сметана	10	10												
масло растительное	2	2												
Рис припущенный №512-2004			**180**	**4,4**	**4,3**	**35,0**	**196,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,6**	**94,7**	**30,9**
крупа рисовая	63	63												
вода питьевая	133	133												
масло сливочное	5	5												
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**27,0**	**0,0**	**0,0**	**0,7**	**6,1**	**1,7**	**1,5**
чай-заварка	0,5	0,5												
шиповник	15	15												
сахар	10	10												

Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва	**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**
Хлеб ржаной	**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный	**20**											
Хлеб пшеничный	**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный	**20**											

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***23,2***	***24,5***	***85,3***	***653,4***	***25,9***	***0,4***	***0,1***	***3,0***	***133,7***	***382,7***	***83,8***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**17,2**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**18,1**	**33,4**	**16,7**
помидоры свежие парниковые	51	50												
или помидоры свежие грунтовые	59	50												
огурцы свежие парниковые	46	45												
или огурцы свежие грунтовые	47	45												
масло растительное на полив при подаче	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			**100**	**15,5**	**12,9**	**14,4**	**235,7**	**0,04**	**0,07**	**0,02**	**0,50**	**48,00**	**160,00**	**23,00**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80												
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80												

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80												
хлеб пшеничный	19	19												
молоко питьевое	14	14												
масло сливочное	2	2												
яйцо куриное	6	6												
сухари	5	5												
масло растительное	2	2												
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**1,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	11	10												

апельсин	21	20												
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**											

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***21,3***	***21,6***	***109,0***	***714,6***	***0,6***	***0,3***	***0,1***	***2,2***	***225,2***	***475,7***	***69,5***
Бутерброд с джемом №2-2004			**20/25**	**1,8**	**0,2**	**21,0**	**93,0**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**6,9**	**17,4**	**5,0**
хлеб пшеничный	20	20												
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25												
Сосиски отварные с маслом №413-2004			**100/5**	**10,6**	**16,1**	**0,0**	**187,3**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**31,0**	**134,0**	**17,0**
сосиски, в том числе куриные	102	100												
масло сливочное	5	5												
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**5,2**	**3,4**	**51,0**	**255,4**	**0,00**	**0,06**	**0,12**	**0,97**	**21,91**	**58,29**	**8,22**
макаронные изделия	61	61												
масло сливочное	5	5												

Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			**125**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**38,7**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**23,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**											

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***27,0***	***28,2***	***79,8***	***679,9***	***10,8***	***0,3***	***0,1***	***7,0***	***486,8***	***656,9***	***80,2***
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			**250**	**15,8**	**20,7**	**28,0**	**361,5**	**9,40**	**0,12**	**0,01**	**6,50**	**99,00**	**285,60**	**23,20**
говядина 1 категории	107	79												
или говядина полуфабрикат	93	79												
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79												
масса тушеного мяса		50												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58												
01.11.-31.12. -30%	83	58												

01.01-29.02 - 35%	89	58												
01.03 - 40%	97	58												
морковь до 01.01 - 20%	73	58												
с 01.01 - 25%	77	58												
лук репчатый	38	32												
капуста белокочанная свежая	90	72												
масло растительное	12	12												
мука пшеничная	2,5	2,5												
сметана	10	10												
Бутерброд с сыром №3-2004			**20/15**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**215,0**	**178,5**	**14,7**
хлеб пшеничный	20	20												
сыр	16	15												
Кофейный напиток №692-2004			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**88,2**	**13,7**
кофейный напиток	2	2												
сахар	15	15												
молоко питьевое	130	130												
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**

или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**											

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества**		
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**
Завтрак				***25,8***	***20,3***	***104,1***	***701,3***	***16,0***	***0,5***	***0,1***	***3,5***	***473,4***	***586,4***	***74,3***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**5,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**24,00**	**14,00**
ИЛИ														
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**7,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**17,00**	**30,00**	**14,00**
огурцы свежие грунтовые	105	100												
или огурцы свежие парниковые	102	100												
Рыба, запеченная с яйцом №341-2013, Пермь			**100**	**14,4**	**9,9**	**9,1**	**183,1**	**0,70**	**0,09**	**0,02**	**3,30**	**64,00**	**185,00**	**16,70**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	153	102												
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102												
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102												
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96												
мука пшеничная	5	5												
масло растительное	5	5												
масса запеченной рыбы		85												

мука пшеничная	3	3												
яйцо куриное	20	20												
масло растительное	2	2												
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Какао с молоком №642-1996			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**133,7**	**0,0**
какао - порошок	4	4												
молоко питьевое	130	130												
сахар	15	15												
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**											

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg
Завтрак				***24,5***	***26,3***	***93,0***	***706,8***	***1,1***	***0,4***	***0,9***	***4,1***	***257,8***	***644,9***	***83,5***
Салат из моркови и огурца с яйцом (р. 12-2013, Пермь)			**100**	**4,1**	**7,3**	**5,8**	**105,3**	**1,00**	**0,10**	**0,60**	**3,10**	**42,00**	**41,00**	**0,00**
морковь до 01.01 - 20%	80	64												
с 01.01 - 25%	85	64												
масса отварной моркови		**62**												
яйцо куриное	20	20												
огурцы свежие парниковые	15,3	15												
или огурцы свежие грунтовые	16	15												
или огурцы соленые (без уксуса)	27	15												
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1												
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			**120**	**14,1**	**10,3**	**15,2**	**209,9**	**0,12**	**0,03**	**0,07**	**0,70**	**34,00**	**204,00**	**19,20**
говядина 1 категории	95	70												
или говядина полуфабрикат	83	70												
или фарш мясной промышленного производства	70	70												
грудка куриная на кости	29	20												

или грудка куриная филе	21	20												
или фарш куриный промышленного производства	20	20												
крупа рисовая	6	6												
молоко питьевое	20	20												
масса вязкой каши		24												
лук репчатый	6	5												
яйцо куриное	12	12												
мука пшеничная	8	8												
масло растительное для смазки листа	2	2												
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			**180**	**2,0**	**5,4**	**29,2**	**173,4**	**0,00**	**0,17**	**0,24**	**0,34**	**16,40**	**133,90**	**35,10**
крупа гречневая	45	45												
вода питьевая	144	144												
масло сливочное	6	6												
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			**125**	**2,2**	**2,8**	**11,0**	**78,0**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**13,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**											
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20											
Соль йодированная в расчете на 20 дней	35											
ИТОГО в среднем за 20 дней		*23*	*22*	*92*	*661*	*18*	*0,3*	*0,22*	*2,9*	*301*	*468*	*77*
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*		*90*	*92*	*383*	*2713*	*70*	*1,4*	*0,9*	*12*	*1200*	*1800*	*300*
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (с 12 до 18 лет)		**23**	**23**	**96**	**678**	**18**	**0,4**	**0,23**	**3,0**	**300**	**450**	**75**
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*		*24*	*24*	*101*	*712*	*18*	*0,4*	*0,24*	*3,2*	*315*	*473*	*79*
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*		*21*	*22*	*91*	*644*	*17*	*0,3*	*0,21*	*2,9*	*285*	*428*	*71*

*Приложение 4, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.240 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"