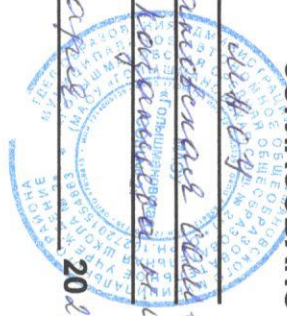


СОГЛАСОВАНО

Директор
Ташметовская С.И.
Игорев 1 Инженер
« 09 » августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Николаева С.И.
Игорев 1 Инженер
« 09 » августа 2023 г.



12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №12-ШК-30/3590-20/118 от 10 августа 2022 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше
Приемы пищи: завтрак, обед.

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

12 - ти дневное меню №12-ШК-30/3590-20/118 от 10 августа 2022 г

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

1 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			565	18.7	23.0	70.7	564.6		1.5	0.3	286.4	576.9	307.9	61.9	1.1	
Бутерброд с маслом			30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2004	0.0	0.0	90.0	12.3	24.0	4.2	0.2	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200	7.5	7.7	26.0	203	№311-2004	0.9	0.1	106.4	258.0	142.5	43.6	0.1	
Какао с молоком			200	3.8	3.5	15.9	110	№496-2013, Пермь	0.6	0.0	40.0	120.0	72.0	0.0	0.1	
Йогурт промышленного производства в ассортименте		115	115	115	4.5	1.7	5.5	55		0.0	0.1	50.0	180.0	45.0	7.5	0.0
Хлеб пшеничный			20	0.4	0.2	8.8	39		0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8	
или хлеб витаминизированный			20													
Обед			840	24.4	21.6	136.5	837		25.1	0.5	131.6	156.5	332.6	110.1	6.1	
Салат из свеклы отварной с чесноком			100	1.4	5	6.8	78	№22-2004, Пермь	1.9	0.1	0.0	32.2	37.5	9.2	1.2	
ИЛИ																
Помидор консервированный или свежий			100	0.6	0.2	4.2	21	№101-2004, №71-2006, Москва	7.4	0.0	0.0	4.1	7.6	0.9	0.0	
Суп с овощами и крупой, с мясом			250/10	5.8	4.8	8.3	100	№16/2-2011, Екатеринбург	2.2	0.1	73.0	20.5	41.0	19.1	0.3	
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.)			100	10.8	10.9	5.4	162.9	№410-2013, Пермь	0.06	0.05	12.00	29.0	61.0	22.0	0.2	
Пюре картофельное			180	3.7	4.1	26.7	159	№520-2004	2.6	0.1	46.6	41.7	67.2	30.3	0.6	
Сок в ассортименте		200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь	12.9	0.0	0.0	24.0	12.0	0.0	0.0
Хлеб пшеничный			80	1.6	0.8	35.2	154		0.0	0.2	0.0	26.4	97.6	26.4	3.4	
или хлеб витаминизированный			80													
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7	
ИТОГО:				43.1	44.6	207.2	1402		26.6	0.8	418	733.4	640.5	172.0	7.3	

2 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак			580	27.4	16.9	75.1	562.1		6.3	0.0	268	492.6	276.8	29.1	1.9		
Бутерброд с сыром			30/20	7.1	4.7	14.9	130	№3-2004	0.1	0.0	62.0	208.0	118.6	10.6	0.9		
Пудинг из творога с молоком сгущенным			200	19.9	12.2	32.5	319	№362-2004	0.6	0.0	205.8	261.1	158.1	18.0	0.9		
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	13.5	54	№686-2004	0.8	0.0	0.0	2.2	0.1	0.5	0.1		
Фрукт в ассортименте			130	0.3	0.0	14.2	58	№458-2006, Москва	4.8	0.0	0.0	21.3	0.0	0.0	0.0		
Обед			865	25.5	27.2	137.6	896.4		25.8	0.5	257	160.2	380.8	107.3	11.6		
Винегрет овощной			100	1.2	5.0	8.4	83	№71-2004	4.18	0.00	0.88	21.91	37.15	24.21	1.19		
ИЛИ																	
Икра кабачковая промышленного производства			105	100	100	1.9	4.1	7.7	75	№115-2013, Пермь	7.0	0.0	0.0	41.0	0.0	15.0	0.7
ИЛИ																	
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург	5.0	0.0	0.0	18.0	33.0	13.0	0.5		
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом			250/10/5	4.3	5.1	15.5	125	№110-2004	6.5	0.1	54.0	33.9	64.3	24.8	1.3		
Печень, тушеная с овощами			120	12.1	12.9	5.9	188	№439-2004	12.0	0.2	161.5	16.4	165.0	15.7	4.6		
ИЛИ																	
Гуляш			100	11.0	14.3	5.5	195	№152-2004, Пермь	0.3	0.1	0.0	10.0	160.4	16.5	1.9		
Макаронные изделия отварные			180	4.1	3.7	44.2	227	№516-2004	0.1	0.0	41.0	23.5	18.0	8.8	0.5		
Компот из смеси сухофруктов			200	0.5	0.0	15.2	63	№508-2013, Пермь	0.2	0.0	0.0	14.8	14.1	11.8	0.4		
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5		
или хлеб витаминизированный			60														
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7		
ИТОГО:				52.9	44.1	212.7	1458		32.1	0.5	524	652.8	657.6	136.4	13.5		

3 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			550	16.9	21.5	94.6	639.0		0.2	0.9	185	313.3	207.4	77.9	2.4
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0.2	7.3	0.1	67	№96-2004	0.0	0.0	40.0	2.4	3.0	0.05	0.02
Сыр (порциями)	11	10	10	2.9	4.0	0.0	48	№97-2004	0.2	0.0	65.0	90.0	59.0	50.0	0.9
Сдоба обыкновенная			80	7.5	2.4	50.5	254	№570-2013, Пермь	0.0	0.1	0.0	12.1	12.0	11.0	0.7
Суп молочный с крупой			250	5.8	7.5	23.8	186	№164-2013, Пермь	0.0	0.7	80.0	205.0	118.0	13.1	0.2
Чай с сахаром			200	0.1	0.0	12.6	51	№685-2004	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
Хлеб ржаной			20	0.5	0.3	7.6	34		0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6
Обед			850	27.5	27.9	130.2	881.1		31.5	0.7	60.4	140.3	286.9	86.8	8.0
Салат из свеклы с зеленым горошком			100	2.6	5.0	14.0	111	№58-2013, Пермь	1.6	0.1	0.0	22.2	21.0	17.0	0.4
<i>ИЛИ</i>															
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			100	1.8	5.1	9.4	91	№23-2013, Пермь	14.1	0.0	0.0	16.0	22.0	15.0	0.6
Уха рыбацкая			250/50	9.3	7.2	10.4	144	№181-1996	7.6	0.1	48.4	14.1	74.5	16.4	0.5
Мясо, тушеное с картофелем			250	12.7	14.3	34.7	318	№54-9м-2020,2021, Новосибирск	9.4	0.2	12.0	49.4	72.0	22.2	2.9
Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	22.0	89	№518-2013, Пермь	12.9	0.0	0.0	24.0	0.0	0.0	0.0
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7
ИТОГО:			44.4	49.3	224.7	1520			32	1.5	245	453.6	494.3	164.7	10.4

4 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			575	29.2	33.4	63.4	670.2		5.1	0.4	513	319.4	405.7	45.8	4.8
Бутерброд с маслом			30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2004	0.0	0.0	90.0	12.3	24.0	4.2	0.2
Омлет натуральный			200	22.7	20.5	2.4	285	№340-2004	0.3	0.1	383.0	155.6	273.5	20.6	3.1
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.9	97	№495-2013, Пермь	0.0	0.2	40.0	120.0	68.4	10.6	0.1
Фрукт в ассортименте			130	0.3	0.0	14.2	58	№458-2006, Москва	4.8	0.0	0.0	21.3	0.0	0.0	0.0
Хлеб ржаной			20	0.5	0.3	7.6	34		0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6
Хлеб пшеничный			20	0.4	0.2	8.8	39		0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8
или хлеб витаминизированный			20												
Обед			855	30.5	35.4	107.0	868.1		31.9	0.4	194	127.1	514.4	142.0	9.1
Салат из отварной моркови с огурцом			100	1.1	5.0	4.1	66	№21-2004	1.2	0.0	0.0	23.1	0.0	7.8	0.6
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	4.4	5.9	7.8	102	№142-2013, Пермь	18.5	0.1	8.0	34.0	38.0	22.3	0.5
Курица запеченная			100	17.4	17.0	0.0	223	№494-2004	0.0	0.0	144.0	18.2	235.0	14.0	0.8
Каша гречневая вязкая отварная			180	4.8	6.1	29.2	191	№510-2004	0.0	0.0	42.0	10.2	114.0	66.6	3.0
Компот из ягод			200	0.2	0.0	16.9	68	№513-2013, Пермь	12.2	0.0	0.0	11.0	8.0	0.0	0.1
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7
ИТОГО:				59.6	68.7	170.4	1538		37.0	0.7	707	446.5	920.1	187.8	13.9

5 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			600	16.0	11.8	93.6	543.8		11.8	0.1	163	512.4	309.1	51.3	2.5	
Бутерброд с сыром			30/20	7.1	4.7	14.9	130	№3-2004	0.1	0.0	62.0	208.0	118.6	10.6	0.9	
Каша пшеничная жидкая			200	7.5	6.2	20.8	169	№264-2013, Пермь	0.9	0.0	100.5	268.0	138.0	19.8	0.1	
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	13.5	54	№686-2004	0.8	0.0	0.0	2.2	0.1	0.5	0.1	
Фрукт в ассортименте			150	0.4	0.4	28.0	117	№458-2006, Москва	10.0	0.0	0.0	24.0	12.6	10.0	0.0	
Хлеб пшеничный			20	0.4	0.2	8.8	39		0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8	
или хлеб витаминизированный			20													
Хлеб ржаной			20	0.5	0.3	7.6	34		0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6	
Обед			850	28.2	30.0	136.4	927.6		24.9	0.3	241	168.6	447.9	101.7	5.9	
Салат витаминный			100	1.1	5.0	5.3	71	№2-2013, Пермь	5.1	0.0	0.0	48.0	0.0	3.7	0.5	
ИЛИ																
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0.9	5.0	3.1	61.0	№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург	15.0	0.0	0.0	16.3	22.6	16.3	0.9	
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	5.0	6.3	14.4	134	№129-1996	6.4	0.0	70.0	21.8	40.0	10.9	0.2	
Рыба запечённая			100	15.5	12.9	3.1	191	№310-1996	0.40	0.10	135.0	37.6	188.0	25.0	0.4	
Рис припущенный			180	3.5	4.4	30.5	176	№512-2004	0.0	0.0	36.0	6.6	88.5	30.9	0.6	
Сок в ассортименте		200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь	12.9	0.0	0.0	24.0	12.0	0.0	0.0
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5	
или хлеб витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7	
ИТОГО:				44.1	41.7	229.9	1471		36.7	0.4	404	681.0	757.0	153.0	8.4	

6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			555	19.0	15.4	97.5	604.0		0.9	0.2	215	540.2	237.7	52.2	2.2
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1.8	0.3	26.4	116	№2-2004	0.5	0.0	0.0	6.4	16.3	4.6	0.3
Каша гречневая жидкая			200	8.6	10.2	33.3	260	№311-2004	0.39	0.03	125.0	193.6	74.0	20.45	0.45
Кофейный напиток			200	3.2	2.7	15.9	101	№501-2013, Пермь	0.0	0.0	40.0	120.0	62.6	9.3	0.1
Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	115	4.5	1.7	5.5	55		0.0	0.1	50.0	210.0	45.0	7.5	0.0
Хлеб ржаной			20	0.5	0.3	7.6	34		0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6
Хлеб пшеничный			20	0.4	0.2	8.8	39		0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8
или хлеб витаминизированный			20												
Обед			845	23.1	33.9	123.4	890.6		48.7	0.4	199	127.9	401.5	113.3	5.5
Помидор консервированный или свежий			100	0.6	0.2	4.2	21	№101-2004, №71-2006, Москва	7.4	0.0	0.0	4.1	7.6	0.9	0.0
Суп картофельный с крупой, с птицей			250/15	5.7	8.5	16.3	165	№138-2004	2.7	0.0	52.0	13.5	84.4	21.1	0.1
Котлеты, биточки из мяса			100	12.4	12.6	15.8	226	№451-2004	0.1	0.2	146.5	37.4	130.5	23.9	1.0
Овощи тушеные			180	1.6	11.0	16.5	171	№ 225-2004	9.2	0.0	0.0	32.3	59.5	29.2	0.2
Кисель из свежих ягод			200	0.3	0.2	21.5	89.0	№505-2013, Пермь	29.3	0.0	0.0	10.0	0.0	7.0	0.0
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7
ИТОГО:				42	49	221	1495		49.6	0.6	414	668.1	639.1	165.5	7.7
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				48	50	211	1481		36	0.7	452	605.9	684.8	163.2	10.2
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				90	92	383	2720		70.0	1.4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	<i>При 2 х разовом питании детей (завтрак, обед)</i>	35-42	0,7-0,84	450-540	600-720	600-720	150-180	9-10,8

7 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			595	10.3	18.0	98.5	596		10.4	0.1	198.0	304.7	214.4	58.2	1.7	
Бутерброд с маслом			30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2004	0.0	0.0	90.0	12.3	24.0	4.2	0.2	
Каша рисовая жидкая			200	6.4	7.2	27.0	198	№311-2004	0.4	0.1	108.0	258.0	138.0	33.6	0.1	
Чай с сахаром			200	0.1	0.0	12.6	51	№685-2004	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	
Фрукт в ассортименте			150	0.4	0.4	28.0	117	№458-2006, Москва	10.0	0.0	0.0	24.0	12.6	10.0	0.0	
Хлеб ржаной			20	0.5	0.3	7.6	34		0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6	
Хлеб пшеничный			20	0.4	0.2	8.8	39		0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8	
или хлеб витаминизированный			20													
Обед			860	28.4	19.5	148.6	882.7		12.8	0.7	117.6	187.4	445.2	147.9	7.4	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004	5.0	0.0	0.0	23.0	24.0	14.0	0.6
<i>ИЛИ</i>																
Икра кабачковая промышленного производства		105	100	100	1.9	4.1	7.7	75	№115-2013, Пермь	7.0	0.0	0.0	41.0	0.0	15.0	0.7
<i>ИЛИ</i>																
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург	5.0	0.0	0.0	18.0	33.0	13.0	0.5	
Суп гороховый с мясом и гречками			250/10/20		6.5	4.8	31.8	196	№139-2004	2.1	0.2	46.0	30.1	75.0	36.2	0.7
Биточки рыбные			100	13.2	5.1	18.1	171	№345-2013, Пермь	0.9	0.2	25.0	29.2	169.5	23.4	0.8	
Пюре картофельное			180	3.7	4.1	26.7	159	№520-2004	2.6	0.1	46.6	41.7	67.2	30.3	0.6	
Компот из смеси сухофруктов			200	0.5	0.0	15.2	63	№508-2013, Пермь	0.2	0.0	0.0	14.8	14.1	11.8	0.4	
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5	
или хлеб витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7	
ИТОГО:				38.6	37.4	247.0	1479		23.1	0.8	315.6	492.1	659.6	206.1	9.0	

8 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак			550	26.7	24.5	73.3	620.5		16.9	0.3	237.0	512.4	333.2	64.5	2.4	
Бутерброд с сыром			30/20	7.1	4.7	14.9	130	№3-2004	0.1	0.0	62.0	208.0	118.6	10.6	0.9	
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод			200	16.2	17.1	26.2	324	№54-4-2020, 2021, Новосибирск	1.6	0.1	135.0	168.0	132.0	28.0	1.0	
Соус из свежих ягод			100	0.6	0.2	16.3	69	№578-1996	15.2	0.0	0.0	16.4	14.2	15.3	0.3	
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.9	97	№495-2013, Пермь	0.0	0.2	40.0	120.0	68.4	10.6	0.1	
Обед			845	24.8	31.6	128.7	898		19.7	0.4	165.3	132.2	459.6	142.3	10.6	
Салат из свеклы с солеными огурцами			100	1.2	5.0	6.5	76	№53-2013, Пермь	5.5	0.0	41.3	32.0	36.0	19.0	1.1	
ИЛИ																
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0.9	5.0	3.1	61.0	№141-15/1-2011, Екатеринбург	15.0	0.0	0.0	16.3	22.6	16.3	0.9	
Суп с макаронными изделиями с птицей			250/15	4.9	4.8	16.4	128	№140-2004	1.0	0.1	82.0	25.4	29.8	9.0	0.4	
Гуляш			100	11.0	14.3	5.5	195	№152-2004, Пермь	0.3	0.1	0.0	10.0	160.4	16.5	1.9	
Каша гречневая вязкая отварная			180	4.8	6.1	29.2	191	№510-2004	0.0	0.0	42.0	10.2	114.0	66.6	3.0	
Сок в ассортименте		200	200	200	0.3	0.0	22.0	89	№518-2013, Пермь	12.9	0.0	0.0	24.0	0.0	0.0	0.0
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5	
или хлеб витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7	
ИТОГО:				51.5	56.1	202.0	1518		36.6	0.6	402.3	644.6	792.8	206.8	12.9	

9 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			610	20.9	26.5	78.6	636.5		2.0	0.2	406.8	558.8	286.0	34.0	0.3
Бутерброд с маслом			30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2004	0.0	0.0	90.0	12.3	24.0	4.2	0.2
Каша ячневая жидкая			200	7.6	8.2	20.7	187	№311-2004	1.4	0.1	108.8	246.5	145.0	22.3	0.1
Какао с молоком			200	3.8	3.5	15.9	110	№496-2013, Пермь	0.6	0.0	40.0	120.0	72.0	0.0	0.1
Йогурт промышленного производства в ассортименте		115	115	4.5	1.7	5.5	55		0.0	0.1	50.0	180.0	45.0	7.5	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (печенье затяжное или т.п.)			50	2.5	3.2	22.0	127		0.0	0.0	118.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Обед			930	39.0	30.4	114.7	887.8		44.3	0.4	224.5	151.4	420.9	136.5	7.6
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1.6	5.0	9.7	90	№4-2013, Пермь	27.8	0.0	0.0	47.0	30.5	34.0	0.3
ИЛИ															
Салат из соленых огурцов с луком			100	1.5	5.0	4.1	67	№17-2004	41.8	0.0	0.0	42.1	26.6	3.6	0.6
Суп с рыбными фрикадельками			250/100	12.9	7.2	20.6	199	№149-2013, Пермь	1.2	0.1	72.5	26.4	122.0	58.2	1.2
Жаркое из птицы			280	21.8	16.8	18.4	312	№443-1996	3.1	0.1	152.0	36.4	141.0	13.1	1.8
Компот из ягод			200	0.2	0.0	16.9	68	№513-2013, Пермь	12.2	0.0	0.0	11.0	8.0	0.0	0.1
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7
ИТОГО:				59.9	56.9	193.3	1524		46.3	0.6	631.3	710.2	706.9	170.5	7.9

10 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			650	14.3	13.1	96.6	560.7		10.9	0.8	142.0	449.4	289.1	44.6	2.6	
Бутерброд с сыром			30/20	7.1	4.7	14.9	130	№3-2004	0.1	0.0	62.0	208.0	118.6	10.6	0.9	
Суп молочный с крупой			250	5.8	7.5	23.8	186	№164-2013, Пермь	0.0	0.7	80.0	205.0	118.0	13.1	0.2	
Чай с лимоном			200	0.1	0.0	13.5	54	№686-2004	0.8	0.0	0.0	2.2	0.1	0.5	0.1	
Фрукт в ассортименте			150	0.4	0.4	28.0	117	№458-2006, Москва	10.0	0.0	0.0	24.0	12.6	10.0	0.0	
Хлеб ржаной			20	0.5	0.3	7.6	34		0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6	
Хлеб пшеничный			20	0.4	0.2	8.8	39		0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8	
или хлеб витаминизированный			20													
Обед			870	26.2	27.2	137.2	897.6		36.6	0.4	270.0	149.3	392.6	73.5	9.8	
Салат "Любительский"			100	2.9	5.1	5.8	81	№4-2006, Екатеринбург	5.1	0.0	0.0	29.0	30.5	5.0	0.2	
<i>ИЛИ</i>																
Салат из свежих помидоров			100	1.2	5.1	4.1	67	№22-2013, Пермь	25.0	0.0	0.0	14.0	8.5	19.4	0.3	
Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/15/5	4.8	5.1	10.8	108	№132-2013, Пермь	7.2	0.1	74.0	21.8	42.7	12.2	0.5	
Печень, тушенная в соусе			120	11.5	11.9	5.3	174	№401-2013, Пермь	11.3	0.2	155.0	20.4	182.0	16.3	4.4	
<i>ИЛИ</i>																
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)			120	7.3	14.0	8.9	191	№390-2013, Пермь	1.1	0.2	154.5	18.9	155.0	11.2	2.2	
Макаронные изделия отварные			180	4.1	3.7	44.2	227	№516-2004	0.1	0.0	41.0	23.5	18.0	8.8	0.5	
Сок в ассортименте		200	200	200	0.3	0.0	22.0	89	№518-2013, Пермь	12.9	0.0	0.0	24.0	0.0	0.0	0.0
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5	
или хлеб витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7	
ИТОГО:				40.4	40.2	233.7	1458		47.5	1.2	412.0	598.7	681.7	118.1	12.4	

11 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			555	15.9	13.1	93.5	554.7		0.9	0.3	178.0	549.1	292.7	57.0	1.8
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1.8	0.3	26.4	116	№2-2004	0.5	0.0	0.0	6.4	16.3	4.6	0.3
Каша манная жидкая			200	5.1	7.1	28.0	196	№311-2004	0.4	0.07	88	232.5	129.0	25.2	0.1
Кофейный напиток			200	3.2	2.7	15.9	101	№501-2013, Пермь	0.0	0.0	40.0	120.0	62.6	9.3	0.1
Йогурт промышленного производства в ассортименте		115	115	4.9	2.5	6.8	69		0.0	0.1	50.0	180.0	45.0	7.5	0.0
Хлеб ржаной			20	0.5	0.3	7.6	34		0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6
Хлеб пшеничный			20	0.4	0.2	8.8	39		0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8
или хлеб витаминизированный			20												
Обед			820	25.2	27.5	123.6	842.6		25.1	0.4	307.3	243.6	329.8	84.9	6.4
Салат из капусты белокочанной			100	2.0	5.1	8.5	88	№1-2013, Пермь	25.6	0.0	0.0	56.0	43.0	33.4	0.8
<i>ИЛИ</i>															
Салат из квашеной капусты			100	1.6	5.0	7.1	80	№48-2013, Пермь	18.9	0.0	0.0	43.0	32.0	15.0	0.6
<i>ИЛИ</i>															
Салат "Пестрый"			100	1.0	5.1	6.4	76	№64-10з-2010,2021, Новосибирск	16.46	0.0	0.0	120.0	15.6	20.6	0.7
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	4.4	5.9	10.5	113	№34-2004, Пермь	5.4	0.1	76.0	37.2	59.3	19.5	0.7
Плов из птицы			250	16.1	15.3	41.8	369	№406-2013, Пермь	0.7	0.1	231.3	118.0	105.0	7.4	0.5
Компот из смеси сухофруктов			200	0.5	0.0	15.2	63	№508-2013, Пермь	0.2	0.0	0.0	14.8	14.1	11.8	0.4
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	1.4	0.8	22.7	103		0.0	0.0	0.0	10.8	46.2	11.4	1.7
ИТОГО:				41.0	40.6	217.1	1397		26.0	0.7	485.3	792.7	622.5	141.9	8.2

12 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			610	20.4	23.9	80.3	617.9		5.3	0.0	294.3	292.8	108.0	22.0	0.9	
Бутерброд с маслом			30/15	2.5	9.9	14.5	157	№1-2004	0.0	0.0	90.0	12.3	24.0	4.2	0.2	
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200	17.5	14.0	39.0	352	№10/5-2011, Екатеринбург	0.5	0.0	204.3	259.0	84.0	17.8	0.7	
Чай с сахаром			200	0.1	0.0	12.6	51	№685-2004	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	
Фрукт в ассортименте			130	0.3	0.0	14.2	58	№458-2006, Москва	4.8	0.0	0.0	21.3	0.0	0.0	0.0	
Обед			840	26.0	29.6	143.5	944.4		23.5	0.6	242.5	160.6	439.5	141.6	8.3	
Салат "Степной" из разных овощей			100	1.7	5.0	7.5	82	№25-2004	5.1	0.1	0.0	19.0	44.0	4.7	0.3	
ИЛИ																
Салат из огурцов с маслом			100	0.9	5.1	1.2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург	5.0	0.0	0.0	18.0	33.0	13.0	0.5	
Суп картофельный с мясом			250/10	4.5	4.8	15.5	123	№133 -2004	5.4	0.1	54.0	43.0	35.0	19.0	0.4	
Шницель из мяса			100	12.4	12.6	15.8	226	№451-2004	0.1	0.2	146.5	37.4	130.5	23.9	1.0	
Каша гречневая вязкая отварная			180	4.8	6.1	29.2	191	№510-2004	0.0	0.0	42.0	10.2	114.0	66.6	3.0	
Сок в ассортименте		200	200	200	0.5	0.0	34.0	138	№518-2013, Пермь	12.9	0.0	0.0	24.0	12.0	0.0	0.0
Хлеб пшеничный			60	1.2	0.6	26.4	116		0.0	0.1	0.0	19.8	73.2	19.8	2.5	
или хлеб витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			40	0.9	0.5	15.1	69		0.0	0.0	0.0	7.2	30.8	7.6	1.1	
ИТОГО:				46.4	53.5	223.8	1562		29	0.6	536.8	453.4	547.5	163.6	9.2	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				46	47	219	1490		35	1	464	615.3	668.5	167.8	9.9	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				90	92	383	2720		70.0	1.4	900	1200	1200	300	18	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	<i>При 2 х разовом питании в день (завтрак, обед)</i>	35-42	0,7-0,84	450-540	600-720	600-720	150-180	9-10,8	