

СОГЛАСОВАНО


Директор
ИДБУ дошкольного
образовательного учреждения
«Малыш»
С.В. Кочкшва
« 09 августа 2023 г. »

УТВЕРЖДАЮ

Ирина Владимировна
Иванова
« 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 | |
| <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 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 делить (завтрак, обед)</i> | 35-42 | 0,7-0,84 | 450-540 | 600-720 | 600-720 | 150-180 | 9-10,8 | |