

## ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

<p><b>для детей школьного возраста с 11 лет и старше №1390 от 19.12.2016 г. (сезон осень - зима)</b></p>
--

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 11 лет и старше.**

**1 день**

[illegible]

или
-----

[illegible]

масло сливочное	5	5													
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>124</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,40</b>	<b>26,90</b>	<b>6,12</b>	<b>0,20</b>
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
<b>Какао с молоком (р.642-1996)</b>			<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>4,0</b>	<b>17,6</b>	<b>123</b>	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>140,44</b>	<b>131,70</b>	<b>7,51</b>	<b>0,63</b>
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
<b>Мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики или т.д.)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>41,0</b>	<b>187</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>43,00</b>	<b>122,00</b>	<b>26,40</b>	<b>1,56</b>
<b>или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>60</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>3,50</b>	<b>15,50</b>	<b>4,10</b>	<b>0,29</b>
<b>Обед</b>				<b>38,6</b>	<b>36,1</b>	<b>121,2</b>	<b>964</b>	<b>10,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>	<b>138,7</b>	<b>604,2</b>	<b>102,0</b>	<b>6,1</b>
<b>Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>8,3</b>	<b>84</b>	<b>2,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,55</b>	<b>40,15</b>	<b>88,53</b>	<b>12,15</b>	<b>1,35</b>
свекла - до 01.01 -20%	134	107													
с 01.01 - 25%	142	107													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>или</b>															
<b>Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>	<b>37</b>	<b>2,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>34,92</b>	<b>40,58</b>	<b>20,76</b>	<b>1,32</b>

[illegible]

01.03 - 40%	109	65													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы соленые без уксуса	27	15													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
<b>Котлеты из говядины с маслом (р.451-2004)</b>			<b>100/5</b>	<b>18,2</b>	<b>18,3</b>	<b>17,0</b>	<b>306</b>	<b>0,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>22,00</b>	<b>155,90</b>	<b>12,94</b>	<b>0,89</b>
говядина 1 категории	100	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
вода питьевая или молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
<b>Гречка вязкая отварная (р.510-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>5,4</b>	<b>26,9</b>	<b>178</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,60</b>	<b>11,92</b>	<b>168,67</b>	<b>25,64</b>	<b>1,69</b>



масса готовой запеканки		170													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>20/15</b>	<b>5,0</b>	<b>4,7</b>	<b>9,1</b>	<b>99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>185,00</b>	<b>154,00</b>	<b>7,40</b>	<b>0,50</b>
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
<b>Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте</b>			<b>125</b>	<b>4,1</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>57</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>155,00</b>	<b>120,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,14</b>
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</b>	<b>17,0</b>	<b>94</b>	<b>0,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>80,69</b>	<b>56,90</b>	<b>3,75</b>	<b>0,13</b>
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>2,24</b>	<b>31,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,23</b>
<b>Обед</b>				<b>35,1</b>	<b>20,3</b>	<b>149,1</b>	<b>919</b>	<b>34,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>129,8</b>	<b>402,9</b>	<b>148,2</b>	<b>8,3</b>
<b>Овощи консервированные без уксуса (помидоры) (р.101-2004)</b>	182	100	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>11</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>или</b>															
<b>Овощи свежие (помидоры) (р.71-2006, Москва)</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>11</b>	<b>7,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,00</b>	<b>30,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,50</b>
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>Суп гороховый с курицей с гренками (р.139-2004)</b>			<b>250/10/10</b>	<b>6,2</b>	<b>5,7</b>	<b>23,2</b>	<b>169</b>	<b>1,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>32,39</b>	<b>64,40</b>	<b>13,87</b>	<b>0,80</b>

[illegible]

[illegible]



масло сливочное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
<b>Овощи на поджаривку</b>		<b>55</b>													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,7</b>	<b>103</b>	<b>0,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>6,40</b>	<b>30,6</b>	<b>11,5</b>	<b>0,30</b>
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20													
<b>Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>3,5</b>	<b>19,5</b>	<b>126</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>158,70</b>	<b>84,00</b>	<b>12,30</b>	<b>0,20</b>
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,2</b>	<b>77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>5,98</b>	<b>25,48</b>	<b>5,48</b>	<b>0,62</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>7,00</b>	<b>31,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,58</b>

[illegible]

[illegible]

01.03 - 40%	50	30													
капуста свежая белокочанная	63	50													
морковь - до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
<b>Колбасные изделия отварные с маслом (р.413-2004)</b>			<b>100/5</b>	<b>9,8</b>	<b>17,3</b>	<b>0,4</b>	<b>197</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>48,43</b>	<b>201,73</b>	<b>17,11</b>	<b>0,73</b>
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе из мяса птицы	102	100													
масло сливочное	5	5													
<b>Макаронные изделия отварные (р.516-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>44,0</b>	<b>239</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>21,91</b>	<b>58,29</b>	<b>8,22</b>	<b>0,85</b>
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>17,00</b>	<b>25,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,30</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>70</b>	<b>5,6</b>	<b>0,7</b>	<b>26,6</b>	<b>135</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>10,47</b>	<b>44,59</b>	<b>9,59</b>	<b>1,09</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>70</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>0,4</b>	<b>13,2</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>14,00</b>	<b>62,00</b>	<b>16,40</b>	<b>1,16</b>

[illegible]

[illegible]

[illegible]

или грудка куриная (разделка на порционные кусочки)	154	146													
масса готовой курицы		100													
масло растительное	10	10													
крупа рисовая	53	53													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,7	0,0	12,2	52	4,00	0,02	0,00	0,90	17,00	25,00	11,00	0,30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0,1	0,0	23,0	92	20,00	1,00	0,00	0,50	55,00	82,00	28,00	1,50
Хлеб пшеничный			70	5,6	0,7	26,6	135	0,00	0,07	0,00	0,11	10,47	44,59	9,59	1,09
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
ИТОГО:				67	50	228	1634	36	2	0	7	597	1091	179	9
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe



<b>Завтрак</b>				<b>21</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>664</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>621</b>	<b>550</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
<b>Каша пшенная жидкая с маслом (р.311-2004)</b>			<b>200/5</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>29,7</b>	<b>231</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>365,50</b>	<b>296,20</b>	<b>20,10</b>	<b>1,00</b>
крупa пшено	30	30													
молоко питьевое	178	178													
соль йодированная	1	1													
сахар	3	3													
масло сливочное	5	5													
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>124</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,40</b>	<b>26,90</b>	<b>6,12</b>	<b>0,20</b>
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</b>	<b>17,0</b>	<b>94</b>	<b>0,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>80,69</b>	<b>56,90</b>	<b>3,75</b>	<b>0,13</b>
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
<b>Батон пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>1,1</b>	<b>15,9</b>	<b>82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>6,00</b>	<b>19,11</b>	<b>4,11</b>	<b>0,36</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>7,00</b>	<b>31,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,58</b>
<b>Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте</b>			<b>125</b>	<b>4,9</b>	<b>5,0</b>	<b>8,5</b>	<b>99</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>155,00</b>	<b>120,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>				<b>37,8</b>	<b>35,8</b>	<b>120,7</b>	<b>956,0</b>	<b>21,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>172,9</b>	<b>544,8</b>	<b>90,8</b>	<b>6,5</b>
<b>Салат овощной с маслом растительным (ТТК)</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,0</b>	<b>14,3</b>	<b>109</b>	<b>4,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>11,97</b>	<b>51,27</b>	<b>21,04</b>	<b>0,83</b>

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



масса готового мяса		40													
масло растительное	8	8													
капуста свежая белокочанная	216	173													
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3													
с 01.01 - 25%	4,0	3													
лук репчатый	7	6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	9	9													
мука пшеничная	1,8	1,8													
сахар	1,5	1,5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	26,0	105	4,00	0,02	0,00	0,90	18,89	27,78	12,22	0,30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0,1	0,0	23,0	92	20,00	1,00	0,00	0,50	55,00	82,00	28,00	1,50
Хлеб пшеничный			80	6,4	0,8	30,4	154	0,00	0,08	0,00	0,12	11,96	50,96	10,96	1,24
или Хлеб пшеничный витаминизированный			80												
Хлеб ржаной			60	4,0	0,7	20,0	102	0,00	0,10	0,00	0,96	21,00	93,00	24,60	0,78
ИТОГО:				68	51	219	1607	58	1	0	9	716	1139	225	11
7 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe

[illegible]

[illegible]

[illegible]

или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
вода питьевая или молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5,8	4,4	44,0	239	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,7	0,0	12,2	52	4,00	0,02	0,00	0,90	17,00	25,00	11,00	0,30
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	19,11	4,11	0,47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
ИТОГО:				55	49	227	1570	37	1	0	8	657	1047	139	9
8 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				29,2	28,3	85,5	713,7	1,7	0,3	0,8	0,7	720,8	680,7	52,7	3,2

[illegible]

[illegible]

[illegible]





[illegible]

Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
<b>Обед</b>				<b>34,4</b>	<b>35,0</b>	<b>123,1</b>	<b>944</b>	<b>48,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>245,8</b>	<b>608,2</b>	<b>107,8</b>	<b>8,3</b>
Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)			100	1,7	5,0	6,6	78	12,00	0,02	0,00	1,99	20,23	28,71	12,99	0,52
капуста белокочанная квашенная промышленного производства	120	85													
лук репчатый	12	10													
или лук зелёный	13	10													
сахар	3	3													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>или</b>															
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)			100/5	1,0	5,2	3,8	66	25,00	0,00	0,03	2,17	16,33	22,62	10,57	0,85
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)			250	3,2	5,2	10,3	101	1,96	0,06	0,07	0,40	18,59	82,21	13,23	0,76

[illegible]

вода питьевая	50	50													
сметана	10	10													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5,5	5,4	26,9	178	0,00	0,17	0,24	0,60	11,92	168,67	25,64	1,69
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	1,1	0,1	25,7	108	12,50	0,10	0,00	0,08	88,96	23,66	3,30	1,60
курага	22	22													
сахар	10	10													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0,1	0,0	23,0	92	20,00	1,00	0,00	0,50	55,00	82,00	28,00	1,50
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	0,03	0,00	0,03	2,99	12,75	2,75	0,31
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	0,65
ИТОГО:				50	56	228	1620	50	2	1	7	757	1187	182	11
10 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				35,8	28,1	85,6	738,5	3,2	0,2	0,2	3,3	587,5	729,2	70,8	3,6
Запеканка из творога с молоком сгущенным (р.366-2004)			170/30	28,0	21,2	31,0	427	0,62	0,09	0,11	0,69	340,56	400,59	42,27	0,79

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	26,0	105	4,00	0,02	0,00	0,90	18,89	27,78	12,22	0,30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			200	0,1	0,0	12,8	52	20,00	1,20	0,00	0,56	55,20	81,60	28,00	1,52
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	19,11	4,11	0,47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	0,65
ИТОГО:				72,9	56,1	235,8	1740	63,4	1,8	0,6	11,5	756,3	1197,4	189,6	10,6
11 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20,2	18,9	106,2	675	2,0	0,2	0,3	0,8	522,1	553,8	45,3	2,8
Каша сборная с маслом (ТТК)			200/5	6,9	7,2	30,1	213	0,34	0,09	0,10	0,00	264,20	305,00	16,21	0,97
крупа ячневая	10	10													
крупа пшеничная	10	10													
крупа кукурузная	10	10													
молоко питьевое	168	168													
соль йодированная	1	1													
сахар	4	4													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1,2-2004)			30/5/20	2,6	3,5	28,0	154	0,48	0,03	0,20	0,38	9,21	21,81	5,49	0,59

[illegible]

[illegible]

зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>250/75</b>	<b>9,0</b>	<b>4,0</b>	<b>14,1</b>	<b>129</b>	<b>0,83</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>1,89</b>	<b>22,47</b>	<b>149,43</b>	<b>21,59</b>	<b>0,75</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	129	90													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	155	90													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	126	93													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	122	93													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	126	93													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80	60													
01.11.-31.12. -30%	86	60													
01.01-29.02 - 35%	92	60													
01.03 - 40%	100	60													
лук репчатый	19	16													
масло сливочное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
<b>Мясо тушеное (р.433 - 2004)</b>			<b>100</b>	<b>16,3</b>	<b>14,1</b>	<b>3,9</b>	<b>208</b>	<b>2,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>	<b>1,23</b>	<b>19,88</b>	<b>116,41</b>	<b>29,15</b>	<b>2,03</b>

говядина 1 категории	85	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масло растительное	5	5													
масса готового мяса		40													
масса соуса		60													
мука пшеничная	3,6	3,6													
лук репчатый	5	4													
морковь - до 01.01 - 20%	5,0	4													
с 01.01 - 25%	5,3	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
вода питьевая	60	60													
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>13,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>43,08</b>	<b>84,60</b>	<b>15,00</b>	<b>1,20</b>
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													
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	<b>92</b>	<b>20,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>55,00</b>	<b>82,00</b>	<b>28,00</b>	<b>1,50</b>

Сок в ассортименте	200	200	200	0,7	0,0	12,2	52	4,00	0,02	0,00	0,90	17,00	25,00	11,00	0,30
Хлеб пшеничный			60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	38,22	8,22	0,93
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	4,0	0,7	20,0	102	0,00	0,10	0,00	0,96	21,00	93,00	24,60	0,78
ИТОГО:				60	49	236	1629	51	2	0	9	740	1263	206	11
12 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				22,0	23,2	86,6	643	1,4	0,3	0,2	1,3	691,3	480,0	74,6	2,9
Каша пшенная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	8,3	8,8	29,7	231	0,37	0,20	0,10	0,00	365,50	296,20	20,10	1,00
крупa пшено	30	30													
молоко питьевое	178	178													
соль йодированная	1	1													
сахар	3	3													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			50	5,9	9,6	14,8	169	0,22	0,05	0,03	0,94	154,06	49,71	29,87	0,76
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4,2	3,5	19,5	126	0,80	0,00	0,02	0,00	158,70	84,00	12,30	0,20

чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
<b>Батон пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>1,1</b>	<b>15,9</b>	<b>82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>6,00</b>	<b>19,11</b>	<b>4,11</b>	<b>0,36</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>7,00</b>	<b>31,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,58</b>
<b>Обед</b>				<b>38,5</b>	<b>34,9</b>	<b>133,3</b>	<b>1001</b>	<b>24,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>241,8</b>	<b>729,4</b>	<b>165,4</b>	<b>9,5</b>
<b>Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>67</b>	<b>1,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>2,36</b>	<b>31,14</b>	<b>47,89</b>	<b>23,05</b>	<b>1,15</b>
свекла - до 01.01 -20%	76	61													
с 01.01 - 25%	81	61													
масса отварной свеклы		58													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40													
01.11.-31.12. -30%	57	40													
01.01-29.02 - 35%	62	40													
01.03 - 40%	67	40													
масса отварного картофеля		39													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
<b>ИЛИ</b>															

<b>Нарезка из отварных свеклы и картофеля (табл. №10-2001г., Пермь)</b>			<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>26</b>	<b>1,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>25,41</b>	<b>47,54</b>	<b>21,73</b>	<b>1,16</b>
свекла - до 01.01 -20%	76	61													
с 01.01 - 25%	81	61													
масса отварной свеклы		58													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59	44													
01.11.-31.12. -30%	63	44													
01.01-29.02 - 35%	68	44													
01.03 - 40%	73	44													
масса отварного картофеля		43													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>или</b>															
<b>Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)</b>			<b>100/5</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>66</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>2,17</b>	<b>16,33</b>	<b>22,62</b>	<b>10,57</b>	<b>0,85</b>
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)</b>		<b>250/10/10</b>	<b>7,5</b>	<b>6,7</b>	<b>21,3</b>	<b>176</b>	<b>0,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>77,59</b>	<b>160,91</b>	<b>36,75</b>	<b>2,18</b>	



[illegible]

[illegible]

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	0,1	0,0	12,8	52	20,00	1,20	0,00	0,56	55,20	81,60	28,00	1,52
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	25,48	5,48	0,62
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40												
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	0,65
ИТОГО:		60	58	220	1644	26	2	0	7	933	1209	240	12

## 13 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

**или**

[illegible]

или зелень сушеная	0,1	0,1													
<b>Котлета рыбная с маслом (р.388-2004)</b>			<b>120/5</b>	<b>18,4</b>	<b>17,6</b>	<b>20,8</b>	<b>315</b>	<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>2,39</b>	<b>72,39</b>	<b>244,63</b>	<b>32,14</b>	<b>1,05</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	141	94													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	171	94													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	127	94													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	123	94													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	127	94													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	7	7													
лук репчатый	10	8													
яйцо куриное	7	7													
сухари	12	12													
масло растительное	10	10													
масло сливочное	5	5													
<b>Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>6,8</b>	<b>30,6</b>	<b>199</b>	<b>8,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>1,56</b>	<b>18,53</b>	<b>99,81</b>	<b>22,46</b>	<b>1,60</b>

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

или кабачки свежие (припущенные)	101	53													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	70	53													
01.11.-31.12. -30%	76	53													
01.01-29.02 - 35%	82	53													
01.03 - 40%	89	53													
морковь - до 01.01 - 20%	50	40													
с 01.01 - 25%	57	40													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	10	10													
<b><u>соус:</u></b>		<b>55</b>													
мука пшеничная	2,8	2,8													
масло сливочное	3,5	3,5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	7	6													
сахар	0,4	0,4													
вода питьевая	50	50													
<b>Отвар шиповника (р.705-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>21,1</b>	<b>90</b>	<b>68,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>13,15</b>	<b>22,70</b>	<b>2,80</b>	<b>0,23</b>

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

сухари пшеничные	16	16													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,12	0,07	0,20	43,08	84,60	15,00	1,20
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													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	26,0	105	4,00	0,02	0,00	0,90	18,89	27,78	12,22	0,30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			250	0,1	0,0	16,0	64	25,00	1,50	0,00	0,70	69,00	102,00	35,00	1,90
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,5	19,0	97	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	31,85	6,85	0,78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			60	4,0	0,7	20,0	102	0,00	0,10	0,00	0,96	21,00	93,00	24,60	0,78
ИТОГО:				56	47	246	1637	57	2	0	8	847	1302	209	12
16 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe



Завтрак				22,4	23,7	85,2	644	2,8	0,2	0,1	1,7	515,5	460,1	60,3	3,1
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			250	7,0	7,9	27,0	207	0,61	0,05	0,04	0,20	322,00	286,00	11,90	0,25
вода питьевая	90	90													
молоко питьевое	140	140													
макаронные изделия	20	20													
соль йодированная	0,8	0,8													
сахар	2	2													
масло сливочное	2	2													
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	0,00	0,03	0,02	0,19	22,00	66,80	4,20	1,00
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			50	5,9	9,6	14,8	169	0,22	0,05	0,03	0,94	154,06	49,71	29,87	0,76
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0,1	0,0	15,2	61	2,00	0,00	0,00	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Батон пшеничный			40	3,0	1,4	21,2	109	0,00	0,05	0,00	0,06	8,00	25,48	5,48	0,48
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Обед				36,3	37,2	109,9	919,6	12,4	0,5	0,3	5,4	134,0	564,5	123,7	6,6

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло сливочное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
<b>Овощи на подгарнировку</b>		<b>55</b>													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>124</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,40</b>	<b>26,90</b>	<b>6,12</b>	<b>0,20</b>
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</b>	<b>17,0</b>	<b>94</b>	<b>0,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>80,69</b>	<b>56,90</b>	<b>3,75</b>	<b>0,13</b>
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>7,00</b>	<b>31,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,58</b>
<b>Батон пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>1,1</b>	<b>15,9</b>	<b>82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>6,00</b>	<b>19,11</b>	<b>4,11</b>	<b>0,36</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>												
<b>Обед</b>				<b>36,6</b>	<b>31,8</b>	<b>116,5</b>	<b>898</b>	<b>48,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>231,6</b>	<b>530,8</b>	<b>94,5</b>	<b>5,4</b>
<b>Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)</b>	105	100	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>15,0</b>	<b>94</b>	<b>32,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>88,00</b>	<b>37,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,70</b>

[illegible]

[illegible]



лук репчатый	24	20													
фасоль консервированная натуральная	33	20													
или горошек зеленый консервированный	31	20													
масло растительное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2													
мука пшеничная	3	3													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			50	4,2	0,7	19,0	99	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	31,85	6,85	0,78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	0,65
ИТОГО:				61	68	173	1542	49	1	0	5	546	835	150	9
18 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				35,5	32,5	69,8	713,9	1,1	0,1	0,7	1,5	571,3	495,4	40,9	1,9

[illegible]

молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29
<b>Обед</b>				<b>37,4</b>	<b>29,0</b>	<b>135,0</b>	<b>950</b>	<b>38,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>203,6</b>	<b>529,6</b>	<b>172,0</b>	<b>7,9</b>
Нарезка овощная (р.11-2004, Пермь)			100	2,7	5,4	6,3	85	4,02	0,13	0,03	1,73	24,28	66,79	26,06	0,63
морковь - до 01.01 - 20%	99	79													
с 01.01 - 25%	105	79													
масса отварной моркови		78													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>или</b>															
Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)			100	1,6	0,0	8,4	40	1,19	0,04	0,00	0,41	24,29	49,48	34,19	0,63
морковь - до 01.01 - 20%	128	102													
с 01.01 - 25%	136	102													
масса отварной моркови		101													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
<b>или</b>															
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)			100/5	1,0	5,2	3,8	66	25,00	0,00	0,03	2,17	16,33	22,62	10,57	0,85

[illegible]

[illegible]

лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
<b>Гуляш (р.437-2004)</b>			<b>100</b>	<b>17,0</b>	<b>17,6</b>	<b>3,5</b>	<b>241</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>1,91</b>	<b>11,66</b>	<b>149,27</b>	<b>31,26</b>	<b>2,39</b>
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масса готового мяса		40													
масса соуса		60													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
вода питьевая	55	55													
мука пшеничная	3,6	3,6													
<b>Макаронные изделия отварные (р.516-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>44,0</b>	<b>239</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>21,91</b>	<b>58,29</b>	<b>8,22</b>	<b>0,85</b>
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>26,0</b>	<b>105</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>18,89</b>	<b>27,78</b>	<b>12,22</b>	<b>0,30</b>

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	250	0,1	0,0	16,0	64	25,00	1,50	0,00	0,70	69,00	102,00	35,00	1,90
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	19,0	99	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	31,85	6,85	0,78
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
ИТОГО:		73	61	205	1664	39	2	1	7	775	1025	213	10

## 19 день

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

Хлеб пшеничный	80	6,4	1,2	30,4	158	0,00	0,08	0,00	0,12	11,96	50,96	10,96	1,24
или Хлеб пшеничный витаминизированный	80												
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102	0,00	0,10	0,00	0,96	21,00	93,00	24,60	0,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>60</b>	<b>46</b>	<b>239</b>	<b>1611</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>866</b>	<b>1172</b>	<b>193</b>	<b>10</b>

## 20 день

[illegible]

масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	15,1	61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Мучное изделие промышленного производства (булочка )			50	1,9	1,5	26,0	125	0,40	0,08	0,00	1,40	36,00	82,00	3,75	1,40
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Обед				38	32	139	998	96	2	0	7	276	471	106	7
Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)	105	100	100	2,0	2,9	15,0	94	32,00	0,02	0,00	2,30	88,00	37,00	15,00	0,70
или															
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			100/5	1,0	5,0	3,9	65	25,00	0,00	0,03	1,86	14,00	19,39	9,06	0,83
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп "Деревенский" с крупой с курицей (ТТК)			250/10	6,5	6,3	22,6	173	6,12	0,09	0,02	0,29	13,96	51,23	10,29	0,88

[illegible]

масло растительное	3	3													
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)			100/80												
Картофельное пюре (р.520-2004)			100	2,2	3,3	15,0	99	7,71	0,07	0,04	0,11	23,93	47,00	8,33	0,67
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	114	86													
01.11.-31.12. -30%	123	86													
01.01-29.02 - 35%	132	86													
01.03 - 40%	144	86													
молоко питьевое	16	16													
масло сливочное	3,5	3,5													
Капуста тушеная (р.534-2004)			80	1,9	3,1	6,2	61	29,78	0,03	0,00	0,20	45,64	1,87	1,69	0,67
капуста свежая белокочанная	115	92													
морковь - до 01.01 - 20%	6	5													
с 01.01 - 25%	7	5													
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	3	3													
сахар	0,9	0,9													
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,4	0,0	26,9	109	0,00	0,00	0,00	0,00	5,71	11,49	0,76	0,00

изюм	22	22													
сахар	10	10													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			200	0,1	0,0	12,8	52	20,00	1,20	0,00	0,56	55,20	81,60	28,00	1,52
Хлеб пшеничный			60	4,8	0,9	22,8	119	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	38,22	8,22	0,93
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	0,65
<b>ИТОГО:</b>				<b>59</b>	<b>56</b>	<b>232</b>	<b>1670</b>	<b>98</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>801</b>	<b>967</b>	<b>166</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>				<b>1236</b>	<b>1115</b>	<b>4383</b>	<b>32498</b>	<b>838</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>147</b>	<b>14771</b>	<b>22297</b>	<b>3695</b>	<b>205</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г</b>				<b>62</b>	<b>56</b>	<b>231</b>	<b>1625</b>	<b>42</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>739</b>	<b>1115</b>	<b>185</b>	<b>10,2</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>70</b>	<b>1,4</b>	<b>0,9</b>	<b>12,0</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (60 % от суточных норм)*</b>				<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229,8</b>	<b>1628</b>	<b>42</b>	<b>0,84</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>

\*Таблица 1, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" .











































































































































































































































































































































































































































































не собр в супе мол























