

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,0	25,5	42,8	465,4
Курица, запеченная (№494-2004)			75	9,1	16,3	0,7	186
курица потрошенная 1 категории	125	112					
или цыплята потрошенные	115	112					
или грудка куриная на кости	116	112					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3					
ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	1,2	1,2					
сметана	4	4					
чеснок свежий	1,9	1,5					
масло растительное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)			150				
Пюре картофельное №520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
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	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Капуста тушеная №534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная	75	60					
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	1,5	1,5					
лук репчатый	2,4	2					
мука пшеничная	1,5	1,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,5	0,5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Чай с молоком без сахара №630-1996			200	2,8	2,5	5,94	54,2
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
молоко питьевое	100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед				24,0	20,9	131,0	809,5
Свекла отварная	67	50	50	1,5	1	9,1	51,4
Рассольник "Домашний", со сметаной (р.131-2004)			250/5	2,3	3,8	14,6	102
капуста свежая белокочанная	25	20					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	86	65					
01.11.-31.12. -30%	93	65					
01.01-29.02 - 35%	100	65					
01.03 - 40%	109	65					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
огурцы соленые (без уксуса)	27	15					
масло сливочное	4	4					
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Гуляш из свинины №437-2004			110	9,1	7,5	3,4	117,5
говядина 1 категории	108	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или свинина мясная	93	79					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масло растительное	4	4					
масса тушеного мяса		50					
масса соуса		60					
лук репчатый	14	12					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и	6	6					
мука пшеничная	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7
макаронные изделия	51	51					
масло сливочное	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Сок в инд. Уп. Без сахара			200			24,0	96
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
ИТОГО:				41	46	174	1275

3 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,5	25,3	78,0	643,6
Каша рисовая жидкая с маслом без сахара (№ 311 - 2004)			200/5	7	6	31	207
крупя рисовая	30	30					
молоко питьевое	176	176					
сахар	0	0					
соль йодированная	0,5	0,5					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	5	5					
сыр	11	10					
Какао с молоком без сахара №642-1996			200	3,4	3,2	6,23	67,3
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	0	0					
Яйцо куриное отварное(№337-2004)			60	5,0	4,6	0,3	63
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед				27,3	25,0	88,4	687,8
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	24,6	15	15	0,36		0,75	4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (№124-2004)			250/5	4,4	6,0	8,5	106
капуста белокочанная свежая	63	50					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40	30					
01.11.-31.12. -30%	43	30					
01.01-29.02 - 35%	46	30					
01.03 - 40%	50	30					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13					
с 01.01 - 25%	17	13					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
Соль йодированная	1	1					
Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)			230	16,4	18,2	12,8	280
свинина мясная	113	97					
крупя рисовая	5	5					
масса отварного риса		13					
лук репчатый	14	12					
масло сливочное	6	6					
масса припущенного с маслом лука		6					
капуста свежая белокочанная	150	120					
масло растительное для смазки листа	3	3					
Выход готовых голубцов			2шт/100г				
Соус сметанный (р.600-2004)			30				
сметана	7,5	7,5					
мука пшеничная	2,1	2,1					
бульон или отвар	22,5	22,5					
Соль йодированная	1	1					
Компот из кураги + витамин "С" без сахара(№638-2004)			200	0,8	0,0	6,3	28
курага	20	20					
сахар	0	0					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			200	0,9	0,0	32,0	132,0
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				53	50	166	1331

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				21,9	17,8	88,7	602,7
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			220	12,5	12,0	30,0	278
свинина мясная	56	48					
масса готового мяса		30					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	229	172					
01.11.-31.12. -30%	246	172					
01.01-29.02 - 35%	265	172					
01.03 - 40%	287	172					
морковь - до 01.01 - 20%	25	20					
с 01.01 - 25%	27	20					
лук репчатый	19	16					
масло растительное	8	8					
соль йодированная	1	1					
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/20	6,3	5,2	9,1	109
хлеб пшеничный	30	30					
сыр	21	20					
Чай "Витаминный" без сахара №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	9,82	43,0
чай-заварка	1,0	1,0					
шиповник	15	15					
сахар	0	0					
или							
Чай без сахара №685-2004			200	0,2	0,0	0,0	1
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Сок в инд. уп.			200			24,0	96
Обед				24,6	26,9	103,2	753,2
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным			30/5	0,72	3,625	1,5	42
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46,2	30					
масло растительное	5	5					
Суп гороховый с гречками с мясом (№139-2004)			250/5/20	5,6	8,8	32,0	230
Мясо говядина б/к	9,5	8					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50					
01.11.-31.12. -30%	72	50					
01.01-29.02 - 35%	77	50					
01.03 - 40%	84	50					
горох лущёный	20	20					
лук репчатый	12	10					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13					
с 01.01 - 25%	17	13					
масло сливочное	5	5					
хлеб пшеничный	38	32					
соль йодированная	1,0	1					
Котлета рыбная запеченная №388-2004			100	10,3	9,3	12,9	176,3
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83					
или горбуша потрошенная с головы (филе без кожи и костей)	125	83					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83					
хлеб пшеничный	15	15					
вода питьевая	13	13					
лук репчатый	4	3					
яйцо куриное	4	4					
сухари	5	5					
масло растительное	2	2					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,3	0,0	5,2	22
сухофрукты	20	20					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				47	45	192	1356

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				18,2	12,1	91,4	547,4
Рыба запеченая (№ 378 - 2004)			80	11,5	7,9	7,3	146,5
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	77					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	110	77					
Мука пшеничная	5,2	5,2					
Масло растительное	5,2	5,2					
соль йодированная	1	1					
Рис припущенный №512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166,0
крупа рисовая	53	53					
вода питьевая	110	110					
масло сливочное	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод без сахара №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	8,13	36,3
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40					
или вишня свежемороженая	31,5	30					
или смородина свежемороженая	31,5	30					
или клюква свежемороженая	31,5	30					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Фрукты в ассортименте (кроме банана) №458-2006, Москва			180	0,8	0,0	28,8	118,4
Или Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Обед				33,2	28,8	86,7	739,7
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			40	0,4	2,0	1,3	24,4
помидоры свежие парниковые	21	20					
или помидоры свежие грунтовые	24	20					
огурцы свежие парниковые	18,4	18					
или огурцы свежие грунтовые	20,0	18					
масло растительное на полив при подаче	2	2					
Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004)			250/15	8,1	7,8	14,2	159
Цыпленок-бройлер	41	40					
макаронные изделия	20	20					
морковь - до 01.01 - 20%	15,0	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная) с маслом (№454-2004)			70/5	13,687	9,56	4,619	159,264
Свинина мясная	77,8	58,1					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	18,6	14					
01.11.-31.12. -30%	20,02	14					
01.01-29.02 - 35%	21,5	14					
01.03 - 40%	23,4	14					
лук репчатый	10,8	9,1					
яйца	5,25	5,25					
сухари	5,25	5,25					
масло растительное	4,2	4,2					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Капуста тушеная (№534-2004)			200	4,6	5,8	17,7	141
капуста белокочанная свежая	286	229					
морковь - до 01.01 - 20%	15	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	2	2					
лук репчатый	11	9					
мука пшеничная	2,4	2,4					
масло растительное	8	8					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,2	0,0	7,0	29
изюм	20	20					
сахар	0	0					
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				51	41	178	1287

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				18,8	16,2	64,4	480,1		
Каша пшенная с маслом без сахара (№302-2004)			200/5	7,2	4,3	30,0	187		
крупa пшeнная	40	40							
мoлoкo питьeвoe	168	168							
вoдa питьeвaя	0	0							
сaxap	0	0							
сoль йoдирoвaннaя	0,5	0,5							
мaслo сливoчнoe	5	5							
Кoфeйный нaпитoк бeз сaxapa №692-2004			200	3,2	3,1	4,0	56,8		
кoфeйный нaпитoк	2	2							
сaxap	0	0							
мoлoкo питьeвoe	130	130							
Бутербрoд с сырoм №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3		
хлeб пшeничный	20	20							
сыр	16	15							
Йoгурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114		
Хлeб пшeничный витаминизирoванный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		
Обeд				30,0	26,0	105,9	775,4		
Овoщи консервирoвaнные бeз уксусa (oгурцы) №101-2004			146	80	80	0,8	0,2	1,4	8,6
Щи из свeжeй кaпусты с кaртoфeлeм с мясoм, сo сметaнoй (№124-2004)			250/5/5	3,6	5,1	8,5	94		
мясo гoвядинa б/к	9,5	8							
кaпустa бeлoкoчaннaя свeжaя	63	50							
кaртoфeль - 01.09.-31.10. - 25%	40	30							
01.11.-31.12. -30%	43	30							
01.01-29.02 - 35%	46	30							
01.03 - 40%	50	30							
мoркoвь - дo 01.01 - 20%	16	13							
с 01.01 - 25%	17	13							
лук рeпчaтый	12	10							
мaслo сливoчнoe	5	5							
сметaнa	5	5							
Сoль йoдирoвaннaя	1	1							
Фрикaдeльки в сoусe (№469 - 2004)			90/30	16,3	16,2	18,64	285,56		
Свининa мяснaя	73	62,1							
Хлeб пшeничный	13	13							
Мoлoкo	18	18							
Лук рeпчaтый	7,7	6,5							
Мукa	8,1	8,1							
Мaссa п/фaбрикaтa		106							
Мaслo сливoчнoe	6	6							
сoль йoдирoвaннaя	1	1							
длa сoусa:		30							
Мaслo сливoчнoe	1,35	1,35							
Мукa пшeничнaя	1,35	1,35							
Мoркoвь	1,8	1,8							
Лук рeпчaтый	0,9	0,9							
Тoмaтнaя пaстa	4,2	4,2							
Мaслo сливoчнoe	0,45	0,45							
Сaxap	0,3	0,3							
Грeчкa вязкaя oтвaрнaя (p.510-2004)			150	4,6	3,7	20,0	132		
крупa грeчнeвaя	37,5	37,5							
вoдa питьeвaя	120	120							
мaслo сливoчнoe	3,5	3,5							
сoль йoдирoвaннaя	0,5	0,5							
Нaпитoк из суxoфруктoв + Витaмин "С" бeз сaxapa (№638-2004)			200	0,3	0,0	5,2	22		
суxoфруктy	20	20							
сaxap	0	0							
Сoк в инд. уп. Бeз сaxapa			200			24,0	96		
Хлeб пшeничный витаминизирoванный			30	2,4	0,5	15,8	77,0		
Хлeб ржaнoй			30	2,0	0,3	12,3	60,1		
ИТОГО:				49	42	170	1255		

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,7	13,2	41,1	386,1
Запеканка из творога без сахара (№366-2004)			140	20,6	9,6	17,4	239
творог	131	130					
крупа манная	9,6	9,6					
яйцо куриное	5,3	5,3					
сахар	0	0					
сметана	5,3	5,3					
масло сливочное	5,3	5,3					
Масса запеканки		140					
Какао с молоком без сахаром №642-1996			200	3,4	3,2	6,23	67,3
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед				27,0	23,6	91,8	687,5
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным			30/5	0,72	3,625	1,5	42
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46,2	30					
масло растительное	5	5					
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			250/5	5,6	4,3	14,8	120
свекла до 01.01 -20%	80	64					
с 01.01 - 25%	85	64					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43					
01.11.-31.12. -30%	61	43					
01.01-29.02 - 35%	66	43					
01.03 - 40%	72	43					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					
лук репчатый	13	11					
масло сливочное	5	5					
сахар	0,0	0,0					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	1,2	1,2					
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Запеканка картофельная с маслом (№430-1996)			243/5	16,2	14,9	23,4	293
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	299	225					
01.11.-31.12. -30%	321,75	225					
01.01-29.02 - 35%	347	225					
01.03. - 40%	376	225					
Свинина мясная	92	79					
масло растительное	4	4					
лук репчатый	21	18					
сухари панировочные	4	4					
масло сливочное	5	5					
Соль йодированная	1	1					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				53	37	133	1074

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				26,4	17,6	69,9	545,8
Печень в сметанном соусе (№439-2004)			80/30	17,424	8,561	9,209	183,581
Печень с/м	141	113					
мука	3	3					
масло растительное	5	5					
соль йодированная	1	1					
сметана	7,5	7,5					
мука	2,2	2,2					
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая	37,5	37,5					
вода питьевая	120	120					
масло сливочное	3,5	3,5					
соль йодированная	0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод без сахара №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	8,13	36,3
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40					
или вишня свежемороженая	31,5	30					
или смородина свежемороженая	31,5	30					
или клюква свежемороженая	31,5	30					
сахар	0	0					
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед				24,9	22,8	136,3	850,6
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			80	1,0	0,1	6,8	32
морковь - до 01.01 - 20%	79	63					
с 01.01 - 25%	84	63					
<i>морковь старого урожая используется в сыром виде со 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая, или в отварном виде</i>							
изюм	9	9					
сахар	0	0					
лимон для сока	10	4					
или							
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			40	0,5	0,1	1,5	8,2
помидоры свежие грунтовые	47	40					
или помидоры свежие парниковые	41	40					
Суп гороховый с гречками (№139-2004)			250/20	4,8	8,3	32,0	222
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50					
01.11.-31.12. -30%	72	50					
01.01-29.02 - 35%	77	50					
01.03 - 40%	84	50					
горох лущёный	20	20					
лук репчатый	12	10					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13					
с 01.01 - 25%	17	13					
масло сливочное	5	5					
хлеб пшеничный	38	32					
соль йодированная	1,0	1					
Котлета рыбная запеченная №388-2004			100	10,3	9,3	12,9	176,3
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83					
или горошуа потрошенная с головами (филе без костей)	125	83					
или филе горошуи свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83					
хлеб пшеничный	15	15					
вода питьевая	13	13					
лук репчатый	4	3					
яйцо куриное	4	4					
сухари	5	5					
масло растительное	2	2					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Компот из кураги + витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,8	0,0	6,3	29
сахар	0	0					
Фрукты в ассортименте (кроме банана) №458-2006, Москва			200	0,9	0,0	32,0	132,0
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				51	40	206	1396

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,8	28,1	58,9	555,6
Курица, запеченная (№494-2004)			75	9,1	16,3	0,7	186
курица потрошенная 1 категории	125	112					
или цыпленка потрошенные	115	112					
или грудка куриная на кости	116	112					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3					
или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	1,2	1,2					
сметана	4	4					
чеснок свежий	1,9	1,5					
масло растительное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Бобовые отварные (№330-2004)			150	4,2	4,1	35,1	194
горох или чечевица	72,7	72					
масло сливочное	6	6					
вода питьевая	180	180					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" без сахара №686-2004			200/20/10	0,2	0,0	0,53	2,9
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
лимон	11	10					
апельсин	21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Обед				26,1	39,0	109,9	894,6
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			40	0,3	0,1	0,8	4,5
огурцы свежие грунтовые	42	40					
или огурцы свежие парниковые	41	40					
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004)			250/5/5	3,2	4,4	15,6	115
мясо говядина б/к	9,5	8					
свекла до 01.01 -20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
капуста свежая белокочанная	25	20					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20					
01.11.-31.12. -30%	29	20					
01.01-29.02 - 35%	31	20					
01.03 - 40%	33	20					
морковь - до 01.01 - 20%	16,3	13					
с 01.01 - 25%	17,3	13					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6					
масло сливочное	5	5					
сахар							
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Зразы рубленые (№ 456 - 2004)			100/5	13,41	19,35	6,86	255,23
мясо свинина	64,3	55					
хлеб пшеничный	12	12					
молоко питьевое	18	18					
Яйцо	28	28					
сухари панировочные	8	8					
масло растительное	6	6					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Рагу овощное (р.541-2004)			200	4,8	14,4	34,6	287
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	85	64					
01.11.-31.12. -30%	92	64					
01.01-29.02 - 35%	99	64					
01.03 - 40%	107	64					
морковь - до 01.01 - 20%	27,0	21,6					
с 01.01 - 25%	28,7	21,6					
лук репчатый	15,8	13,3					
капуста свежая	76	60,8					
масло сливочное	8	8					
соус томатный (№587-2004)		60					
масло сливочное	2,7	2,7					
мука пшеничная	2,7	2,7					
морковь	4,8	3,6					
лук репчатый	1,4	1,2					
томатная паста	6	6					
масло сливочное	0,9	0,9					
сахар							
соль йодированная	1	1					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:			43	67	169	1450	

10 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,0	26,9	65,1	602,3
Омлет натуральный с маслом (№340-2004)			180	15,8	22,6	3,5	281
яйца	120	120					
молоко питьевое	45	45					
масло растительное	5	5					
масса омлета		170					
масло сливочное	10	10					
соль йодированная	1	1					
Чай "Витаминный" без сахара №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	9,82	43,0
чай-заварка	1,0	1,0					
шиповник	15	15					
сахар	0	0					
или							
Чай без сахара №685-2004			200	0,2	0,0	0,0	1
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Фрукты в ассортименте (кроме банана) №458-2006, Москва			180	0,8	0,0	28,8	118,4
или							
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Обед				33,9	33,9	100,7	844,9
Нарезка из свежих помидоров №22-2013, Пермь			40	0,8	4,1	2,8	51,1
помидоры свежие парниковые	37	36					
или помидоры свежие грунтовые	43	36					
масло растительное	4	4					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5					
Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004)			250/15	8,1	7,8	14,2	159
Цыпленок-бройлер	41	40					
макаронные изделия	20	20					
морковь - до 01.01 - 20%	15,0	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Плов из мяса по - узбекски (р.492-2004)			230	18,2	16,4	33,5	354
Мясо свинина	90	80					
масса готового мяса		80					
крупа рисовая	50	50					
морковь - до 01.01 - 20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
лук репчатый	15	13					
масло растительное	5	5					
Соль йодированная	1	1					
Компот из изюма + витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,2	0,0	7,0	29
изюм	20	20					
сахар	0	0					
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				59	61	166	1447

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,4	17,8	62,2	472,2
Каша пшеничная жидкая с маслом без сахара (№311-2004)			200/10	6,8	9,0	31,61	235
крупы пшеничные	40	40					
вода питьевая	0	0					
молоко питьевое	168	168					
соль йодированная	0,5	0,5					
сахар	0	0					
масло сливочное	10	10					
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Чай с лимоном без сахара №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	0,23	1,3
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
лимон	6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
Обед				25,5	22,4	124,0	799,5
Свекла отварная			67	50	50	1,5	1
Суп гороховый с гречками (№139-2004)			250/20	4,8	8,3	32,0	222
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50					
01.11.-31.12. -30%	72	50					
01.01-29.02 - 35%	77	50					
01.03 - 40%	84	50					
горох лущёный	20	20					
лук репчатый	12	10					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13					
с 01.01 - 25%	17	13					
масло сливочное	5	5					
хлеб пшеничный	38	32					
соль йодированная	1,0	1					
Рыба запеченая (№ 378 - 2004)			80	11,5	7,9	7,3	146,5
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	77					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	110	77					
Мука пшеничная	5,2	5,2					
Масло растительное	5,2	5,2					
соль йодированная	1	1					
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				41	40	186	1272

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,0	13,1	31,7	344,8
Запеканка из творога без сахара (№366-2004)			140	20,6	9,6	17,4	239
творог	131	130					
крупа манная	9,6	9,6					
яйцо куриное	5,3	5,3					
сахар	0	0					
сметана	5,3	5,3					
масло сливочное	5,3	5,3					
Масса запеканки		140					
Какао с молоком без сахаром №642-1996			200	3,4	3,2	6,23	67,3
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Обед				31,4	26,8	100,7	774,0
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным			30/5	0,72	3,625	1,5	42
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46,2	30					
масло растительное	5	5					
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004)			250/5/5	3,2	4,4	15,6	115
мясо говядина б/к	9,5	8					
свекла до 01.01 -20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
капуста свежая белокочанная	25	20					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20					
01.11.-31.12. -30%	29	20					
01.01-29.02 - 35%	31	20					
01.03 - 40%	33	20					
морковь - до 01.01 - 20%	16,3	13					
с 01.01 - 25%	17,3	13					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и)	6	6					
масло сливочное	5	5					
сахар	0,0	0,0					
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Печень в сметанном соусе (№439-2004)			80/30	17,424	8,561	9,209	183,581
Печень с/м	141	113					
мука	3	3					
масло растительное	5	5					
соль йодированная	1	1					
сметана	7,5	7,5					
мука	2,2	2,2					
Картофель отварной (№204-2004)			165	3,3	4,6	24,2	154
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	220	165					
01.11.-31.12. -30%	236	165					
01.01-29.02 - 35%	254	165					
01.03. - 40%	276	165					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Компот из изюма + витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,2	0,0	7,0	29
изюм	20	20					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
ИТОГО:				56	45	141	1196

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				21,1	19,7	65,7	524,3
Котлеты из свинины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			80	10,9	9,5	5,9	152,6
говядина 1 категории	64	47					
или говядина полуфабрикат	55	47					
или свинина мясная	55	47					
или фарш мясной промышленного производства	47	47					
грудка куриная на кости	19	13					
или филе куриное промышленного производства	14	13					
или фарш куриный промышленного производства	13	13					
крупка рисовая	4	4					
молоко питьевое	13	13					
масса вязкой каши		16					
лук репчатый	4	3					
яйцо куриное	8	8					
мука пшеничная	5	5					
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Макаронны, запеченные с сыром (№334-2004)			150/10/5	8	9,6	34,2	255,2
макаронные изделия	52,5	52,5					
масло сливочное	4	4					
Сыр	10,7	10					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод без сахара №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	8,13	36,3
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40					
или вишня свежемороженая	31,5	30					
или смородина свежемороженая	31,5	30					
или клюква свежемороженая	31,5	30					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед				24,1	17,2	130,2	772,0
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004			80	0,7	0,1	1,3	8,5
ИЛИ							
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0
огурцы свежие грунтовые	84	80					
или огурцы свежие парниковые	82	80					
Свеклольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			250/5	5,6	4,3	14,8	120
свекла до 01.01 -20%	80	64					
с 01.01 - 25%	85	64					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	57	43					
01.11.-31.12. -30%	61	43					
01.01-29.02 - 35%	66	43					
01.03 - 40%	72	43					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					
лук репчатый	13	11					
масло сливочное	5	5					
сахар	0,0	0,0					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	1,2	1,2					
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			220	12,5	12,0	30,0	278
свинина мясная	56	48					
масса готового мяса		30					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	229	172					
01.11.-31.12. -30%	246	172					
01.01-29.02 - 35%	265	172					
01.03 - 40%	287	172					
морковь - до 01.01 - 20%	25	20					
с 01.01 - 25%	27	20					
лук репчатый	19	16					
масло растительное	8	8					
соль йодированная	1	1					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Фрукты в ассортименте (кроме банана) №458-2006, Москва			200	0,9	0,0	32,0	132,0
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				45	37	196	1296

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				24,8	17,9	40,3	421,6
Биточки рубленые из курицы с маслом(№ 500 - 2004)			75/5	15,22	7,804	4,961	150,96
Филе куриной грудки	101	97,5					
хлеб пшеничный	13,5	13,5					
молоко питьевое	19,5	19,5					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	1,5	1,5					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)			150				
Пюре картофельное №520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
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	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Капуста тушеная №534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная	75	60					
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	1,5	1,5					
лук репчатый	2,4	2					
мука пшеничная	1,5	1,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,5	0,5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Чай без сахара №685-2004			200	0,2	0,0	0,0	0,9
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед				25,9	25,0	55,3	549,6
кукуруза консервированная (после термической обработки)	24,6	15	15	0,36		0,75	4
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004)			250/10/5	4,4	6,0	8,5	106
мясо говядина б/к	9,5	8					
капуста белокочанная свежая	63	50					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40	30					
01.11.-31.12. -30%	43	30					
01.01-29.02 - 35%	46	30					
01.03 - 40%	50	30					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13					
с 01.01 - 25%	17	13					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5,0					
Соль йодированная	1	1					
Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)			230	16,4	18,2	12,8	280
свинина мясная	113	97					
крупа рисовая	5	5					
масса отварного риса		13					
лук репчатый	14	12					
масло сливочное	6	6					
масса припущенного с маслом лука		6					
капуста свежая белокочанная	150	120					
масло растительное для смазки листа	3	3					
Выход готовых голубцов 2шт/100г							
Соус сметанный (р.600-2004)			30				
сметана	7,5	7,5					
мука пшеничная	2,1	2,1					
бульон или отвар	22,5	22,5					
Соль йодированная	1	1					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,3	0,0	5,2	22
сухофрукты	20	20					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				51	43	96	971

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Зразы рубленые (№ 456 - 2004)			100/5	19,5	28,7	65,3	597,7
мясо свинина	64,3	55					
хлеб пшеничный	12	12					
молоко питьевое	18	18					
Яйцо	28	28					
сухари панировочные	8	8					
масло растительное	6	6					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1						
Капуста тушеная №534-2004			150	3,6	9,0	11,7	142,2
капуста свежая белокочанная	225	180					
морковь - до 01.01 - 20%	15,0	12					
с 01.01 - 25%	15,9	4					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и	4,5	4,5					
лук репчатый	7,2	6					
мука пшеничная	4,5	4,5					
масло растительное	9	9					
сахар							
Соль йодированная	0,5	0,5					
Чай "Витаминный" без сахара №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	9,82	43,0
чай-заварка	1,0	1,0					
шиповник	15	15					
сахар	0	0					
или							
Чай без сахара №685-2004			200	0,2	0,0	0,0	1,0
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Фрукты в ассортименте без сахара №458-2006, Москва			180	0,8	0,0	28,8	118,4
Обед				23,5	19,3	90,7	629,7
Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	4,7	60,86
капуста белокочанная свежая	84	67					
морковь - до 01.01 - 20%	10	8					
с 01.01 - 25%	10,6	8					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>							
сахар	0	0					
кислота лимонная	0,1	0,1					
вода для разведения лимонной кислоты	5	5					
масло растительное на полив при подаче	4	4					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
или							
Салат из свежих помидоров с маслом №22-2013, Пермь			40	0,4	2,1	1,4	25,6
помидоры свежие парниковые	39	38					
или помидоры свежие грунтовые	45	38					
масло растительное	2	2					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5					
Суп с рыбными консервами (р.64-2001, Пермь)			250/60	6,3	4,5	10,3	107
рыбные консервы в собственном соку или с добавлением	63	60					
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					
морковь - до 01.01 - 20%	19	15					
с 01.01 - 25%	20	15					
лук репчатый	18	15					
масло сливочное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Гуляш из свинины №437-2004			110	9,1	7,5	3,4	117,5
говядина 1 категории	108	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или свинина мясная	93	79					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масло растительное	4	4					
масса тушеного мяса		50					
масса соуса		60					
лук репчатый	14	12					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и	6	6					
мука пшеничная	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:			43	48	156	1227	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				18,6	19,1	32,7	376,8
Фрикасе из птицы №493-2004			80	14,1	14,4	0,6	188,4
филе куриное	92	87					
или филе индейки	86	82					
масло сливочное	5	5					
зелень сушеная	0,1	0,1					
масса тушеной птицы		60					
лук репчатый	24	20					
сметана	20	20					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" без сахара №686-2004			200/20/10	0,2	0,0	0,53	2,9
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
лимон	11	10					
апельсин	21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Обед				28,6	24,2	105,4	754,3
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			60	0,5	3,0	1,8	36,6
помидоры свежие парниковые	20,5	20					
или помидоры свежие грунтовые	23,5	20					
огурцы свежие парниковые	38,8	38					
или огурцы свежие грунтовые	39,9	38					
масло растительное на полив при подаче	2	2					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			250/5	5,6	4,3	14,8	120
свекла до 01.01 -20%	80	64					
с 01.01 - 25%	85	64					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43					
01.11.-31.12. -30%	61	43					
01.01-29.02 - 35%	66	43					
01.03 - 40%	72	43					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					
лук репчатый	13	11					
масло сливочное	5	5					
сахар	0,5	0,5					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	1,2	1,2					
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Фрикадельки мясные с соусом (№469,601-2004)			100/50	13,2	12,4	11,5	210
говядина 1 категории	95	70					
или говядина полуфабрикат	83	70					
или свинина мясная	82	70					
или фарш промышленного производства	70	70					
хлеб пшеничный	14	14					
молоко питьевое или вода питьевая	20	20					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	6	6					
мука пшеничная	8	8					
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50					
мука пшеничная	3,8	3,8					
сметана	12,5	12,5					
вода питьевая	37,5	37,5					
соль йодированная	0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая	37,5	37,5					
вода питьевая	120	120					
масло сливочное	3,5	3,5					
соль йодированная	0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,3	0,0	5,2	22
сухофрукты	20	20					
сахар	0	0					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				47	43	138	1131

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				23,8	20,8	64,7	542,6
Каша пшенная с маслом без сахара (№302-2004)			200/5	7,2	4,3	30,0	187
крупа пшенная	40	40					
молоко питьевое	168	168					
вода питьевая	0	0					
сахар	0	0					
соль йодированная	0,5	0,5					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток без сахара №692-2004			200	3,2	3,1	4,0	56,8
кофейный напиток	2	2					
сахар	0	0					
молоко питьевое	130	130					
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
Яйцо куриное отварное(№337-2004)			60	5,0	4,6	0,3	63
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Обед				25,3	23,2	116,5	776,6
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург			80	1,2	4,0	2,9	52
капуста свежая белокочанная	76	61					
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16					
лимонная кислота	0,08	0,08					
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4					
масло растительное	4	4					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
или							
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			40	0,5	0,1	1,5	8,2
помидоры свежие грунтовые	47	40					
или помидоры свежие парниковые	41	40					
Рассольник "Домашний", со сметаной (р.131-2004)			250/5	2,3	3,8	14,6	102
капуста свежая белокочанная	25	20					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	86	65					
01.11.-31.12. -30%	93	65					
01.01-29.02 - 35%	100	65					
01.03 - 40%	109	65					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
огурцы соленые (без уксуса)	27	15					
масло сливочное	4	4					
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная) с маслом (№454-2004)			70/5	13,687	9,56	4,619	159,264
Свинина мясная	77,8	58,1					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	18,6	14					
01.11.-31.12. -30%	20,02	14					
01.01-29.02 - 35%	21,5	14					
01.03 - 40%	23,4	14					
лук репчатый	10,8	9,1					
яйца	5,25	5,25					
сухари	5,25	5,25					
масло растительное	4,2	4,2					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Капуста тушеная №534-2004			150	3,6	9,0	11,7	142,2
капуста свежая белокочанная	225	180					
морковь - до 01.01 - 20%	15,0	12					
с 01.01 - 25%	15,9	4					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и сахара)	4,5	4,5					
лук репчатый	7,2	6					
мука пшеничная	4,5	4,5					
масло растительное	9	9					
сахар							
Соль йодированная	0,5	0,5					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Фрукты в ассортименте (кроме банана) №458-2006, Москва			200	0,9	0,0	32,0	132,0
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				49	44	181	1319

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Курица, запеченная (№494-2004)			75	18,7	22,9	61,1	525,1
курица потрошенная 1 категории	125	112					
или цыплята потрошенные	115	112					
или грудка куриная на кости	116	112					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3					
или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	1,2	1,2					
сметана	4	4					
чеснок свежий	1,9	1,5					
масло растительное	5	5					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7
макаронные изделия	51	51					
масло сливочное	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Какао с молоком без сахаром №642-1996			200	3,4	3,2	6,23	67,3
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5
ИЛИ							
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0
огурцы свежие грунтовые	84	80					
или огурцы свежие парниковые	82	80					
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004)			250/5/5	3,2	4,4	15,6	115
мясо говядина б/к	9,5	8					
свекла до 01.01 -20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
капуста свежая белокочанная	25	20					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20					
01.11.-31.12. -30%	29	20					
01.01-29.02 - 35%	31	20					
01.03 - 40%	33	20					
морковь - до 01.01 - 20%	16,3	13					
с 01.01 - 25%	17,3	13					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	6	6					
масло сливочное	5	5					
сахар							
сметана	5	5					
соль йодированная	1	1					
Зразы рубленые (№ 456 - 2004)			100/5	13,41	19,35	6,86	255,23
мясо свинина	64,3	55					
хлеб пшеничный	12	12					
молоко питьевое	18	18					
Яйцо	28	28					
сухари панировочные	8	8					
масло растительное	6	6					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Рагу овощное (р.541-2004)			200	4,8	14,4	34,6	287
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	85	64					
01.11.-31.12. -30%	92	64					
01.01-29.02 - 35%	99	64					
01.03 - 40%	107	64					
морковь - до 01.01 - 20%	27,0	21,6					
с 01.01 - 25%	28,7	21,6					
лук репчатый	15,8	13,3					
капуста свежая	76	60,8					
масло сливочное	8	8					
соус томатный (№587-2004)		60					
масло сливочное	2,7	2,7					
мука пшеничная	2,7	2,7					
морковь	4,8	3,6					
лук репчатый	1,4	1,2					
томатная паста	6	6					
масло сливочное	0,9	0,9					
сахар							
соль йодированная	1	1					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" без сахара (№638-2004)			200	0,3	0,0	5,2	22
сухофрукты	20	20					
сахар	0	0					
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:			45	62	153	1350	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				23,1	26,6	47,9	522,2
Омлет натуральный с маслом (№340-2004)			180	15,8	22,6	3,5	281
яйца	120	120					
молоко питьевое	45	45					
масло растительное	5	5					
масса омлета		170					
масло сливочное	10	10					
соль йодированная	1	1					
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	0,3	1,0
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	0	0					
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Фрукты в ассортименте (кроме банана) №458-2006, Москва			180	0,8	0,0	28,8	118,4
или							
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Обед				33,6	29,8	116,4	869,8
Кукуруза консервированная (после термической обработки)			49,2	30	30	0,72	1,5
Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004)			250/15	8,1	7,8	14,2	159
Цыпленок-бройлер	41	40					
макаронные изделия	20	20					
морковь - до 01.01 - 20%	15,0	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	1	1					
Плов из мяса по - узбекски (р.492-2004)			230	18,2	16,4	33,5	354
Мясо свинина	90	80					
масса готового мяса		80					
крупа рисовая	50	50					
морковь - до 01.01 - 20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
лук репчатый	15	13					
масло растительное	5	5					
Соль йодированная	1	1					
Сок в инд. уп. Без сахара			200			24,0	96
Йогурт в инд. уп.			95	2,2	4,8	15,1	114
Хлеб пшеничный витаминизированный			30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:				57	56	164	1392
ИТОГО в среднем за 20 дней				49	46	192	1345
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*				77	79	335	2350
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)				46	47	201	1410
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*				49	50	211	1481
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%*				44	45	191	1340

*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 - 11 и с 11 - 18 лет, 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню для питания обучающихся с сахарным диабетом
в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний сезон) в возрасте с 7 - 11 лет**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте с 7 - 11 лет	Норма в день (завтрак-обед), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	42	50	50	50	30	50	30	50	30	50	30	30	30	50	50	30	30	50	30	50	30	800	40	96	
2	Хлеб пшеничный	150	75	50	50	70	142	55	83	24	102	88	80	102	50	50	64	58	64	102	75	70	70	1449	72	97	
3	Мука пшеничная	15	9	5	6	2	0	8	9	0	5	3	0	5	5	5	4	9	12	0	5	3	0	84	4	47	
4	Крупы, бобовые	45	34	47	0	35	20	53	78	10	58	72	50	60	10	4	5	0	38	84	40	0	50	712	36	105	
5	Макаронные изделия	15	11	0	51	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	53	0	0	0	0	0	51	20	215	11	102	
6	Картофель	187	116	20	151	30	350	14	30	268	178	84	0	178	165	215	116	188	171	50	79	84	0	2371	119	102	
7	Овощи свежие, зелень	280	168	129	143	220	92	321	166	134	66	191	111	73	119	205	273	290	171	53	307	271	75	3410	170	101	
8	Фрукты (плоды) свежие	185	89	30	0	200	0	220	0	0	240	30	180	5	0	240	0	180	30	0	200	0	180	1735	87	98	
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шип	15	12	20	0	20	20	20	20	0	20	0	20	0	20	0	20	0	20	20	0	20	0	240	12	100	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	200	120	200	200	0	200	0	200	200	0	200	0	200	0	200	0	200	200	0	200	0	200	2400	120	100	
11	Сахар	30	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Кондитерские изделия	10	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Какао	1,2	1	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	16	1	103	
14	Чай	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	11	1	100	
15	Мясо 1-й категории	70	58	8	79	97	56	58	70	79	0	63	80	0	8	95	105	134	70	8	58	63	80	1211	61	104	
16	Субпродукты (печень)	30	18	113							113				113									339	17	94	
17	Цыплята 1 категории потрошенн	35	31	0	112	0	0	40	0	0	0	112	40	0	0	13	98	0	82	0	0	112	40	649	32	105	
18	Рыба -филе	58	23	0	0	0	83	77	0	0	83	0	0	77	0	0	0	60	0	83	0	0	0	463	23	100	
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	84	0	116	306	24	0	316	0	24	18	45	192	0	13	36	42	44	0	298	148	45	1667	83	99	
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%)	150	53	0	95	95	0	95	95	0	95	0	95	95	95	0	0	0	0	95	95	0	95	1045	52	100	
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	28	130	0	0	0	0	0	130	0	0	0	0	130	0	0	0	0	149	0	0	0	539	27	98	
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	7	18	9	13	0	0	5	5	8	9	0	0	18	5	13	0	38	6	5	9	0	159	8	107	
23	Сыр	10	6	0	0	10	20	0	15	0	0	0	15	15	0	10	15	0	0	0	15	0	15	130	7	103	
24	Масло сливочное	30	17	14	12	21	10	14	15	15	14	38	15	20	15	0	22	15	19	15	14	26	15	327	16	96	
25	Масло растительное	15	9	5	12	3	10	15	0	4	7	11	14	5	5	10	9	21	8	7	13	11	10	180	9	100	
26	Яйцо диетическое	40	24	5	0	60	4	5	0	5	4	28	120	0	5	8	0	28	0	10	65	28	120	496	25	103	
27	Дрожжи хлебопекарные***	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Соль пищевая поваренная йодир	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	2	100	

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений".

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** не выполнена норма по сокам и дрожжам, муке т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячей завтрак п.6.18.СанПиН 2.3/2.4.3590-20