СОГЛАСОВАНО:
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю.Территориальный отдел в Тигильском и Олюторском районах.
_____ /Е.Е.Ткаченко/

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директор МКОУ
«Среднепахачинская средняя школа»
_____ /А.Н.Кульу/
31.08.2020г.

Примерное меню разработано Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах /под общей редакцией В.Т Лапшиной -М.:"Хлебпродинформ" 2004 г
Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука; составители: В.А Ананина, С.Л Ахиба, С.Л Ахиба, В.Т Лапшина, ISBN 5-88676-044-X

Примерное цикличное дяситидневное меню 6,5-11 лет МКОУ " Среднепахачинская средняя школа"

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг							
								Витамины				Минералы			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**21**	**25**	**62**	**557**	**2,2**	**0,2**	**107,4**	**0,8**	**526,4**	**444,0**	**67,2**	**1,7**
Суп молочный с макаронными изделиями (№160-2004)			**200**	**7,1**	**7,9**	**22,3**	**188**	**0,9**	**0,1**	**47,0**	**0,3**	**207,8**	**161,9**	**26,0**	**0,5**
молоко питьевое	230	230													
или молоко концентрированное	106	106													
или молоко сухое	28	28													
вода кипяченая для концентрированного молока	124	124													
вода кипяченая для сухого молока	202	202													
макаронные изделия, или вермишель, или фигурные изделия	20	20													
масло сливочное	3	3													
сахар	3	3													
бутерброд с маслом. Сыр порционно			**30\10\15**	**6,2**	**7,1**	**13,5**	**143**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**0,5**	**53,9**	**80,3**	**9,7**	**0,9**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	5,4	5													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток или какао (№692-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**137,7**	**101,8**	**15,8**	**0,2**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													

вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Йогурт (7,5 % жирности в 0,095г)			**0,095**	**4,2**	**7,0**	**7,5**	**110**	**0,6**	**0,0**	**20,8**	**0,0**	**127,1**	**100,0**	**15,6**	**0,1**
Обед				**29**	**33**	**103**	**826**	**21,2**	**0,2**	**101,1**	**6,2**	**154,3**	**395,6**	**99,3**	**7,3**
Яйцо куриное отварное (№337-2004)			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004)			**250/10/5**	**4,4**	**6,0**	**8,5**	**106**	**4,9**	**0,0**	**18,9**	**0,3**	**34,9**	**60,0**	**21,5**	**1,0**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
Фрикадельки из оленины или говядины (№469,601-2004)			**80**	**11,2**	**13,4**	**11,5**	**211**	**0,2**	**0,1**	**5,9**	**3,0**	**41,8**	**140,4**	**26,4**	**1,2**
говядина или оленина полуфабрикат	83	70													
хлеб пшеничный	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
лук репчатый	10	8													
масло растительное	8	8													
мука пшеничная	8	8													
масса готовых фрикаделек		100													
мука пшеничная	3,8	3,8													
вода питьевая	37,5	37,5													

томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
Рис припущенный с овощами на подгарнировку (№512-2004)			**150/20**	**2,9**	**3,2**	**34,4**	**178**	**3,1**	**0,0**	**16,3**	**0,3**	**6,8**	**81,2**	**28,1**	**0,6**
крупа рисовая	53	53													
масло сливочное	4	4													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
Компот из сухофруктов + витамин "С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**21,2**	**86**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,6**	**10,7**	**4,3**	**0,9**
сухофрукты	15,2	15													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**17,5**	**0,0**	**0,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный			**30**	**1,6**	**0,1**	**8,0**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,3**	**10,6**	**2,3**	**0,2**
Полдник				**4**	**6**	**70**	**351**	**36,8**	**0,1**	**0,0**	**0,9**	**32,0**	**43,5**	**35,5**	**4,2**
Мучное изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (печенье, рулет без крема или др.)			**60**	**2,5**	**5,8**	**42,5**	**232**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,4**	**0,0**	**11,0**	**46**	**16,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,0**	**27,0**	**22,0**	**0,9**
Фрукт - яблоко			**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
ИТОГО				**53**	**64**	**235**	**1734**	**23,4**	**0,4**	**208,5**	**7,0**	**680,7**	**839,5**	**166,4**	**8,9**
2 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**13**	**21**	**81**	**565**	**1,3**	**0,3**	**102,4**	**0,6**	**284,2**	**307,9**	**66,8**	**1,6**
Каша пшенная с маслом (№302-2004)			**200/5**	**7,2**	**7,9**	**34,1**	**236**	**0,5**	**0,2**	**19,6**	**0,1**	**124,5**	**167,0**	**43,9**	**1,1**
крупа пшенная	40	40													

молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
вода питьевая	68	68													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (№1-2004)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**57,8**	**0,4**	**7,1**	**21,0**	**4,1**	**0,3**
масло сливочное	10	10													
хлеб пшеничный или батон	30	30													
Йогурт 7,5%			**0,095**	**3,3**	**5,0**	**17,0**	**126**	**0,8**	**0,1**	**25,0**	**0,0**	**152,5**	**120,0**	**18,8**	**0,1**
Чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Обед				**33**	**23**	**103**	**757**	**77,6**	**0,5**	**56,3**	**6,3**	**127,6**	**393,1**	**103,2**	**7,6**
Борщ летний с мясом и сметаной (№121-2004)			**250/10/5**	**4,1**	**6,6**	**13,3**	**129**	**3,0**	**0,1**	**16,5**	**0,5**	**34,5**	**75,8**	**29,9**	**1,6**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
свекла - до 01.01 - 20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
морковь - до 01.01 - 20%	25,0	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
помидоры свежие грунтовые	24	20													
или помидоры свежие парниковые	20,4	20													

или томатное пюре (без содержания консервантов и красителей, крахмала и соли)	9	9													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
Гуляш из говядины (№437-2004)			**100**	**12,1**	**16,2**	**4,9**	**214**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**11,6**	**148,3**	**21,7**	**2,2**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш или вырезка	79	79													
масло растительное	8	8													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10													
Картофель отварной с маслом (№204-2004)			**165**	**3,1**	**4,7**	**23,6**	**149**	**6,5**	**0,1**	**22,6**	**0,2**	**15,9**	**86,1**	**33,5**	**1,3**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170													
01.11.-31.12. -30%	243	170													
01.01-29.02 - 35%	262	170													
01.03. - 40%	284	170													
масло сливочное	6	6													
компот из сухофруктов + витамин "С" (№652-1996)			**200**	**0,5**	**0,2**	**15,7**	**67**	**60,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**9,0**	**2,4**	**2,4**	**0,5**
сухофрукты	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**4,6**	**0,8**	**23,4**	**122**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**24,5**	**0,0**	**0,0**	**2,7**
Хлеб пшеничный			**30**	**3,1**	**0,3**	**20,1**	**96**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**8,2**	**26,5**	**5,7**	**0,5**
Полдник				**7**	**5**	**68**	**346**	**31,0**	**0,2**	**25,4**	**1,5**	**48,1**	**117,1**	**92,6**	**2,3**
Булочка дорожная (№770-2004)			**60**	**4,2**	**5,0**	**28,5**	**176**	**0,1**	**0,1**	**25,2**	**0,9**	**28,2**	**48,3**	**7,9**	**0,5**
мука пшеничная	38	38													
сахар	7	7													

масло сливочное	8	8													
соль йодированная	0,3	0,3													
дрожжи прессованные	0,9	0,9													
или дрожжи сухие	0,2	0,2													
молоко питьевое или вода питьевая	18	18													
или молоко концентрированное	8	8													
или молоко сухое	2	2													
вода кипяченая для концентрированного молока	10	10													
вода кипяченая для сухого молока	16	16													
масло сливочное для смазки изделия	1,2	1,2													
для крошки															
мука пшеничная	1,2	1,2													
масло сливочное	1	1													
масло растительное	0,8	0,8													
или Булочка промышленного производства			**60**												
Фрукт-груш или яблоко			**160**	**2,2**	**0,1**	**28,7**	**125**	**14,9**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**11,9**	**41,8**	**62,7**	**0,9**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,4**	**0,0**	**11,0**	**46**	**16,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,0**	**27,0**	**22,0**	**0,9**
ИТОГО				**46**	**45**	**183**	**1668**	**78,8**	**0,8**	**158,7**	**6,9**	**411,9**	**701,0**	**170,1**	**9,2**
3 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**34**	**21**	**68**	**594**	**0,8**	**0,1**	**87,9**	**1,1**	**515,1**	**501,0**	**61,5**	**1,5**
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)			**200**	**25,1**	**12,9**	**32,7**	**347**	**0,2**	**0,1**	**45,0**	**0,7**	**256,2**	**315,3**	**37,1**	**0,9**
творог	150	149													
мука пшеничная	13	13													
или крупа манная	11	11													
сахар	9	9													
яйца	6	6													

сметана	6	6													
сухари пшеничные	6	6													
масло сливочное	6	6													
Масса запеканки		160													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с сыром (№3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	16	15													
Чай с молоком (№630-1996)			**200**	**2,8**	**2,8**	**17,9**	**108**	**0,5**	**0,0**	**12,0**	**0,0**	**106,0**	**78,3**	**12,2**	**0,1**
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
сахар	15	15													
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желейными корпусами)			**10**	**0,2**	**0,7**	**3,0**	**19**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед				**24**	**37**	**89**	**789**	**70,2**	**0,4**	**79,3**	**7,3**	**179,3**	**369,5**	**101,5**	**7,2**
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (№140-2004)			**250/20**	**4,1**	**9,0**	**19,0**	**173**	**6,8**	**0,1**	**29,9**	**0,5**	**18,0**	**97,7**	**25,5**	**1,3**
курица потрошеная 1 категории	32	29													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03. - 40%	125	75													
макаронные изделия промышленного производства	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													

масло сливочное	5	5													
Курица, тушенная (№494-2004)			**75**	**9,1**	**16,3**	**0,7**	**186**	**1,2**	**0,1**	**49,4**	**2,5**	**21,6**	**158,8**	**17,6**	**1,5**
курица потрошеная 1 категории	125	112													
или грудка куриная на кости	116	112													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3													
лук репчатый	11,9	10													
масло растительное	8	8													
Капуста тушеная (№534-2004)			**200**	**4,6**	**5,8**	**17,7**	**141**	**42,4**	**0,1**	**0,0**	**3,4**	**102,7**	**76,7**	**39,4**	**1,5**
капуста белокочанная свежая	286	229													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
лук репчатый	11	9													
мука пшеничная	2,4	2,4													
масло растительное	8	8													
кофейный напиток или какао(№692-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**137,7**	**101,8**	**15,8**	**0,2**
кофейный напиток	2	2													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
вода	70	70													
молок концентрированное	60	60													
или сухое	16	16													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**30**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**17,5**	**0,0**	**0,0**	**2,0**

Хлеб пшеничный			**20**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**
Полдник				**8**	**10**	**55**	**342**	**2,6**	**0,1**	**40,0**	**0,0**	**211,0**	**175,0**	**28,0**	**0,2**
Мучное изделие промышленного производства			**60**	**2,3**	**4,0**	**42,2**	**214**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
творожок			**100**	**5,2**	**6,4**	**12,5**	**128**	**2,6**	**0,1**	**40,0**	**0,0**	**211,0**	**175,0**	**28,0**	**0,2**
ИТОГО				**66**	**68**	**212**	**1725**	**73,7**	**0,6**	**207,2**	**8,4**	**905,4**	**1045,5**	**190,9**	**8,9**
4 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**22**	**25**	**69**	**586**	**1,9**	**0,3**	**186,3**	**1,2**	**526,2**	**528,5**	**96,2**	**2,7**
Каша их хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом (№311-2004)			**200/5**	**6,7**	**9,0**	**27,3**	**217**	**0,5**	**0,2**	**40,4**	**0,6**	**137,6**	**181,1**	**51,1**	**1,2**
овсяные хлопья "Геркулес"	31	31													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом, сыром (№1,3-2004)			**30/10/15**	**4,8**	**6,9**	**14,5**	**139**	**0,1**	**0,0**	**49,5**	**0,4**	**104,5**	**78,8**	**9,5**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**137,7**	**101,8**	**15,8**	**0,2**
заварка	1	1													
сахар	10	10													
Яйцо куриное отварное (№337-2004)			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
творожок			**100**	**2,2**	**1,3**	**7,5**	**51**	**0,6**	**0,0**	**20,8**	**0,0**	**127,1**	**100,0**	**15,6**	**0,1**
Обед				**29**	**28**	**103**	**780**	**33,5**	**0,5**	**36,4**	**5,0**	**129,6**	**406,5**	**101,7**	**8,8**

Салат из белокочанной капусты с морковью (№43-2004)			**60**	**1,3**	**5,0**	**4,8**	**69**	**6,03**	**0,03**	**0,00**	**3,64**	**32,49**	**27,01**	**15,37**	**0,47**
капуста белокочанная свежая **нового урожая**	71	57													
морковь **нового урожая** до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
сахар	0,8	0,8													
масло растительное	5	5													
бульон куринный с гренками (№46)			**250/10**	**5,6**	**5,7**	**18,1**	**146**	**17,7**	**0,2**	**21,1**	**0,7**	**16,9**	**114,7**	**30,1**	**1,0**
кура	40	30													
морковь	15	10													
масло растительное	3	3													
хлеб пшеничный	20	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень (петрушка, или укроп)сушенный	2	1,6													
Гуляш из говядины (№437-2004)			**100**	**12,1**	**16,2**	**4,9**	**214**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**11,6**	**148,3**	**21,7**	**2,2**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш или вырезка	79	79													
масло растительное	8	8													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10													
мука пшеничная	3	3													
Картофельное пюре (№520-2004)			**150**	**3,1**	**5,1**	**18,6**	**133**	**2,4**	**0,1**	**15,3**	**0,2**	**39,4**	**85,6**	**28,5**	**1,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	188	141													

01.11.-31.12. -30%	202	141													
01.01-29.02 - 35%	217	141													
01.03. - 40%	235	141													
молоко питьевое	26	25													
или молоко концентрированное	12	12													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	14	14													
вода кипяченая для сухого молока	23	22													
масло сливочное	6	6													
Компот из сухофруктов + витамин "С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**18,2**	**74**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,6**	**10,7**	**4,3**	**0,9**
сухофрукты	15	18													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной			**30**	**4,6**	**0,8**	**23,4**	**122**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**24,5**	**0,0**	**0,0**	**2,7**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,3**	**16,1**	**77**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**6,5**	**21,2**	**4,6**	**0,4**
Полдник				**3**	**3**	**79**	**355**	**32,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**34,0**	**46,5**	**37,5**	**3,7**
Мучное изделие промышленного производства			**50**	**1,9**	**2,2**	**35,0**	**167**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
Фрукт-яблоко			**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
ИТОГО				**54**	**55**	**251**	**1721**	**68,2**	**0,8**	**222,7**	**6,6**	**689,8**	**981,5**	**235,4**	**15,2**
5 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**16**	**19**	**84**	**573**	**0,1**	**0,2**	**24,0**	**3,7**	**79,3**	**191,1**	**58,2**	**2,7**
Каша пшеничная жидкая с маслом (№311-2004)			**200/5**	**6,8**	**9,0**	**35,6**	**252**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**3,1**	**22,3**	**101,3**	**46,4**	**1,5**
крупа пшеничная	40	40													
вода питьевая	68	68													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													

или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
соль йодированная	1	1													
сахар	4	4													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Бутерброд с джемом			**30\20**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
джем	20	20													
Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**2,1**	**1,6**	**8,3**	**56**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**2,9**	**9,6**	**2,1**	**0,2**
Обед				**33**	**26**	**107**	**798**	**17,5**	**0,5**	**54,2**	**5,0**	**133,4**	**370,6**	**92,8**	**7,2**
Суп из овощей с мясными фрикадельками (№135-2004)			**250/25**	**4,7**	**7,3**	**12,0**	**133**	**3,5**	**0,1**	**13,5**	**0,3**	**23,3**	**83,0**	**23,4**	**1,3**
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													
капуста белокочанная свежая	25	20													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
горошек зелёный консервированный	12	8													
масло сливочное	5	5													
фрикадельки		**25**													
говядина 1 категории	39	29													
или фарш промышленного производства	29	29													

или говядина полуфабрикат	34	29													
лук репчатый	3,0	2,5													
вода питьевая	2,5	2,5													
яйца	2	2													
Котлеты, биточки, шницеля из говядины с маслом (№451-2004)			**80/5**	**14,8**	**14,3**	**11,3**	**233**	**0,1**	**0,1**	**22,5**	**2,6**	**34,8**	**144,6**	**23,0**	**1,9**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
лук репчатый	7	6													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	18	18													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные (№516-2004)			**150**	**5,5**	**3,8**	**33**	**188**	**0,0**	**0,1**	**18,2**	**0,8**	**10,0**	**42,5**	**7,6**	**0,8**
макаронные изделия	53	53													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + витамин "С"(№638-2004)			**200**	**0,8**	**0,0**	**17,5**	**73**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**23,7**	**20,4**	**15,0**	**0,5**
сухофрукты	15,2	15													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**17,5**	**0,0**	**0,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный			**30**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**
Полдник				**10**	**11**	**54**	**355**	**10,0**	**0,0**	**0,1**	**0,4**	**33,1**	**120,6**	**111,9**	**2,0**
Булочка промышленного производства			**50**	**3,0**	**4,6**	**27,0**	**161**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**25,1**	**92,6**	**69,9**	**1,4**
Фрукт- яблоко			**130**	**1,2**	**0,1**	**19,2**	**83**	**10,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**8,0**	**28,0**	**42,0**	**0,6**
Молоко питьевое кипяченое (№697-2004)	211	200	**200**	**5,8**	**6,4**	**7,6**	**111**								
или Витаминизированное молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности			**200**	**5,8**	**6,4**	**7,6**	**111**								
ИТОГО				**59**	**57**	**244**	**1726**	**27,6**	**0,7**	**78,3**	**9,0**	**245,9**	**682,4**	**262,8**	**11,8**

6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**26**	**32**	**46**	**578**	**1,0**	**0,2**	**361,4**	**2,4**	**216,8**	**336,8**	**36,1**	**3,2**
Омлет натуральный с зеленным горошком (№25)			**140**	**17,9**	**19,1**	**2,5**	**254**	**0,5**	**0,1**	**291,6**	**1,7**	**99,8**	**224,8**	**17,1**	**2,5**
яйца	110	110													
молоко питьевое	42	42													
или молоко концентрированное	19	19													
или молоко сухое	5	5													
вода кипяченая для концентрированного молока	23	23													
вода кипяченая для сухого молока	37	37													
масло растительное	3	3													
зеленый горошек	60	35													
масса омлета		145													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (№1-2004)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**57,8**	**0,4**	**7,1**	**21,0**	**4,1**	**0,3**
масло сливочное	10	10													
хлеб пшеничный или батон	30	30													
Чай с молоком (№630-1996)			**200**	**2,8**	**2,8**	**17,9**	**108**	**0,5**	**0,0**	**12,0**	**0,0**	**106,0**	**78,3**	**12,2**	**0,1**
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
сахар	15	15													

Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**2,8**	**2,1**	**11,0**	**74**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,9**	**12,7**	**2,7**	**0,2**
Обед				**31**	**32**	**100**	**812**	**44,7**	**0,4**	**55,2**	**44,5**	**120,1**	**387,9**	**120,6**	**6,9**
Суп с крупой с мясом (№149-2004)			**250/10**	**4,8**	**5,2**	**15,2**	**127**	**7,7**	**0,1**	**4,5**	**37,0**	**31,2**	**82,8**	**21,1**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
крупа рисовая, или перловая	20	20													
или овсяная, или пшено	25	25													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
Рагу из курицы (№489-2004)			**150**	**19,5**	**20,6**	**25,5**	**365**	**5,4**	**0,2**	**50,7**	**3,3**	**45,5**	**238,7**	**56,3**	**2,5**
курица потрошеная 1 категории	131	117													
масло растительное	10	10													
масса готовой курицы		80													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	84	63													
01.11.-31.12. -30%	90	63													
01.01-29.02 - 35%	97	63													
01.03. - 40%	105	63													
морковь - до 01.01 - 20%	58	46													
с 01.01 - 25%	61	46													
горошек зелёный консервированный	42	27													
лук репчатый	30	25													
масло сливочное	4	4													
мука пшеничная	3	3													
сметана	5	5													

томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10													
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
Хлеб ржаной			**30**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**17,5**	**0,0**	**0,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный			**30**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**
Полдник				**8**	**9**	**60**	**355**	**12,6**	**0,1**	**40,1**	**0,0**	**219,0**	**203,0**	**70,0**	**0,8**
Мучное изделие промышленного производства (пряники, печенье)			**50**	**1,8**	**2,5**	**28,5**	**144**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Фрукт - груша			**130**	**1,2**	**0,1**	**19,2**	**83**	**10,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**8,0**	**28,0**	**42,0**	**0,6**
йогурт 7,5%	**0,095**	**0,095**	**0,095**	**5,2**	**6,4**	**12,5**	**128**	**2,6**	**0,1**	**40,0**	**0,0**	**211,0**	**175,0**	**28,0**	**0,2**
ИТОГО				**65**	**73**	**207**	**1745**	**58,3**	**0,7**	**456,7**	**46,9**	**555,9**	**927,7**	**226,7**	**10,9**
7 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**30**	**23**	**69**	**594**	**0,9**	**0,1**	**173,4**	**1,2**	**462,6**	**488,5**	**65,8**	**2,7**
Ватрушка "Царская"с молоком сгущенным (творожное блюдо) (ТТК)			**180**	**14,5**	**10,0**	**34,5**	**286**	**0,2**	**0,1**	**66,9**	**0,6**	**150,4**	**201,2**	**26,1**	**0,8**
творог	109	108													
крупа манная	5	5													
яйца	21	21													
сахар	11	11													
крошка		**27**													
сахар	5	5													
мука пшеничная	11	11													
масло сливочное	11	11													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готовой ватрушки		160													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Яйцо куриное отварное (№337-2004)			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Бутерброд с сыром (№3-2004)			**30\15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**

хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	16	15													
Какао с молоком (№642-1996)			**200**	**4,0**	**3,9**	**19,4**	**126**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**139,9**	**113,2**	**23,2**	**0,5**
какао-порошок	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Обед				**30**	**30**	**105**	**811**	**37,9**	**0,5**	**44,5**	**7,7**	**198,5**	**391,9**	**115,2**	**8,2**
Суп гороховый с гренками с мясом (№139-2004)			**250/10/20**	**6,5**	**9,3**	**32,0**	**238**	**1,7**	**0,2**	**12,0**	**0,8**	**37,0**	**126,1**	**42,2**	**2,5**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
Котлета рыбная			**80**	**13,5**	**8,8**	**6,6**	**160**	**0,2**	**0,1**	**27,9**	**2,5**	**26,5**	**131,7**	**20,5**	**0,9**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	92	64													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	110	64													

или минтай потрошеный обезглавленный (филе с кожей без костей)	86	64													
хлеб пшеничный	5	5													
лук репчатый	8	7													
чеснок	1,0	0,8													
молоко сухое	0,8	0,8													
вода питьевая	3	3													
яйца	4	4													
масло сливочное	4	4													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	5	5													
Картофельное пюре (№520-2004)			**150**	**1,0**	**2,4**	**6,0**	**50**	**0,7**	**0,0**	**4,7**	**0,1**	**11,9**	**26,0**	**8,6**	**0,3**
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													
молоко питьевое	8	8													
или молоко концентрированное	4	4													
или молоко сухое	1	1													
вода кипяченая для концентрированного молока	4	4													
вода кипяченая для сухого молока	7	7													
масло сливочное	3	3													
Капуста тушеная (№534-2004)			**150**	**3,0**	**3,7**	**11,5**	**91**	**27,6**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**66,8**	**49,9**	**25,6**	**1,0**
капуста белокочанная свежая	188	150													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													

томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3,5	3,5													
лук репчатый	8	7													
мука пшеничная	1,6	1,6													
масло растительное	5	5													
ИЛИ															
Овощи тушеные (№215-1996)			**150**	**2,4**	**6,0**	**18,2**	**136**	**9,22**	**0,06**	**0,36**	**0,41**	**32,26**	**59,52**	**29,22**	**0,91**
морковь - до 01.01 - 20%	40	32													
с 01.01 - 25%	43	32													
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													
капуста белокочанная свежая	100	80													
масло растительное	6	6													
соус (№528-1996)		**54**													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
мука пшеничная	3	3													
масло сливочное	1	1													
морковь - до 01.01 - 20%	5	4													
с 01.01 - 25%	5	4													
лук репчатый	1,2	1													
сахар	0,8	0,8													
вода питьевая или бульон	54	54													
Компот из сухофруктов + витамин "С"(№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**18,2**	**74**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,6**	**10,7**	**4,3**	**0,9**

сухофрукты	15	15													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной			**30**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**17,5**	**0,0**	**0,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный			**30**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**
Полдник				**5**	**6**	**68**	**348**	**26,9**	**0,1**	**31,7**	**1,2**	**51,7**	**92,8**	**41,6**	**3,4**
Булочка "Тюменская" (ТТК)			**60**	**3,7**	**5,8**	**28,5**	**181**	**0,1**	**0,1**	**31,7**	**1,0**	**24,5**	**51,0**	**8,0**	**0,6**
мука пшеничная	35	35													
сахар	7	7													
масло сливочное	6	6													
яйца	3	3													
соль йодированная	0,2	0,2													
дрожжи прессованные	1,3	1,3													
или дрожжи сухие	0,3	0,3													
молоко питьевое	14	14													
или молоко концентрированное	6	6													
или молоко сухое	2	2													
вода кипяченая для концентрированного молока	8	8													
вода кипяченая для сухого молока	12	12													
ванилин	0,02	0,02													
повидло (без искусственных ароматизаторов , красителей и консервантов)	5,5	5,2													
яйца для смазки изделия	1,7	1,7													
сахарная пудра	0,8	0,8													
масло растительное для смазки листа	0,9	0,9													
или Булочка промышленного производства			**60**												
Фрукт - яблоко			**150**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**52**	**14,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,1**	**11,8**	**9,6**	**2,4**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
ИТОГО				**64**	**59**	**242**	**1753**	**65,7**	**0,7**	**249,7**	**10,1**	**712,7**	**973,2**	**222,5**	**14,2**

8 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**16**	**22**	**84**	**594**	**1,5**	**0,1**	**96,6**	**0,6**	**392,4**	**306,6**	**45,5**	**0,8**
Суп молочный с крупой (№161-2004)			**200**	**5,4**	**8,2**	**29,0**	**211**	**0,7**	**0,0**	**22,1**	**0,0**	**132,3**	**98,2**	**15,2**	**0,1**
вода питьевая	30	30													
молоко питьевое	223	223													
или молоко концентрированное	103	103													
или молоко сухое	27	27													
вода кипяченая для концентрированного молока	120	120													
вода кипяченая для сухого молока	196	196													
крупа хлопья овсяные "Геркулес", или кукурузная	15	15													
или ячневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	3	3													
сахар	2	2													
Бутерброд с маслом, сыром (№1,3-2004)			**30/10/15**	**4,8**	**6,9**	**14,5**	**139**	**0,1**	**0,0**	**49,5**	**0,4**	**104,5**	**78,8**	**9,5**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
Чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**2,1**	**1,6**	**8,3**	**56**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**2,9**	**9,6**	**2,1**	**0,2**
Йогурт 7,5%			**0,095**	**3,3**	**5,0**	**17,0**	**126**	**0,8**	**0,1**	**25,0**	**0,0**	**152,5**	**120,0**	**18,8**	**0,1**
Обед				**33**	**27**	**99**	**772**	**19,5**	**0,4**	**43,6**	**5,7**	**116,8**	**401,3**	**123,4**	**7,1**
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (№132-2004)			**250/10/5**	**4,7**	**4,7**	**15,2**	**123**	**2,5**	**0,1**	**13,8**	**0,3**	**21,7**	**79,7**	**24,9**	**1,0**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													

или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03. - 40%	125	75													
крупа перловая, или пшеничная, или рисовая	5	5													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы консервированные без уксуса	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
Запеканка картофельная с мясом с маслом (№430)			**265**	**21,6**	**16,2**	**35,7**	**375**	**3,9**	**0,2**	**29,8**	**2,3**	**34,9**	**259,3**	**67,5**	**2,9**
говядина 1 категории	129	95													
или говядина гуляш или вырезка	95	95													
или говядина полуфабрикат	112	95													
масло растительное	4	4													
масса готового мяса		60													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	301	226													
01.11.-31.12. -30%	323	226													
01.01-29.02 - 35%	348	226													
01.03. - 40%	377	226													
масса отварного протертого картофеля		**225**													
лук репчатый	21	18													
масло сливочное	3	3													
масса пассерованного лука		**9**													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
сухари пшеничные	5	5													
яйца для смазки изделия	5	5													

масло сливочное на полив	5	5													
Компот из сухофруктов + витамин "С"			**200**	**0,8**	**0,0**	**17,5**	**73**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**23,7**	**20,4**	**15,0**	**0,5**
сухофрукты	15,2	15													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**17,5**	**0,0**	**0,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с			**30**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**
Полдник				**3**	**3**	**80**	**356**	**32,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**34,0**	**46,5**	**37,5**	**3,7**
Мучное изделие промышленного производства (рулет,вафли, печенье)			**50**	**1,5**	**2,0**	**31,5**	**150**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Фрукт -груша			**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
Сок фруктовый			**200**	**0,8**	**0,2**	**32,0**	**133**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
ИТОГО				**52**	**51**	**263**	**1722**	**53,7**	**0,7**	**140,2**	**6,6**	**543,2**	**754,4**	**206,5**	**11,7**
9 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**17**	**21**	**83**	**587**	**1,1**	**0,2**	**106,5**	**1,2**	**338,5**	**286,9**	**47,9**	**1,2**
Каша манная жидкая с маслом (№311-2004)			**200/5**	**8,9**	**7,3**	**38,2**	**254**	**0,4**	**0,1**	**33,1**	**0,5**	**189,9**	**151,4**	**25,2**	**0,5**
крупа манная	31	31													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток или какао№692-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**137,7**	**101,8**	**15,8**	**0,2**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													

или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Бутерброд с джемом			**30/20**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**57,8**	**0,4**	**7,1**	**21,0**	**4,1**	**0,3**
джем	20	20													
хлеб пшеничный или батон	30	30													
Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**2,8**	**2,1**	**11,0**	**74**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,9**	**12,7**	**2,7**	**0,2**
Обед				**24**	**35**	**102**	**822**	**39,4**	**0,4**	**67,9**	**5,7**	**124,2**	**333,8**	**106,1**	**9,0**
салат из моркови и кукурузы "Рыжик" (№65)			**60/5**	**0,9**	**5,2**	**3,0**	**62**	**19,8**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**14,3**	**20,5**	**15,6**	**0,7**
морковь	40	32													
кукуруза консервированная	20	15													
масло растительное	5	5													
Свекольник с мясом со сметаной (№34-2004,Пермь)			**250/10/5**	**4,1**	**11,2**	**13,6**	**172**	**6,62**	**0,07**	**24,3**	**0,44**	**39,12**	**111,2**	**33,19**	**2,14**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла - до 01.01 - 20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43													
01.11.-31.12. -30%	62	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	10													
лук репчатый	13	11													

томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
Сосиска отварная с маслом (№413-2004)			**75**	**8,0**	**12,1**	**1,5**	**147**	**0,0**	**0,0**	**17,7**	**0,3**	**12,4**	**106,5**	**10,0**	**1,9**
вареные сосиски "высший сорт	72	70													
масло сливочное	5	5													
							ИЛИ								
Курица, тушенная (№494-2004)			**75**	**9,1**	**16,3**	**0,7**	**186**	**1,2**	**0,1**	**49,4**	**2,5**	**21,6**	**158,8**	**17,6**	**1,5**
курица потрошеная 1 категории	125	112													
или грудка куриная на кости	116	112													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3													
лук репчатый	11,9	10													
масло растительное	8	8													
Макароны отварные с овощами (ТТК)			**150**	**4,5**	**5,6**	**24,6**	**167**	**1,0**	**0,1**	**25,9**	**0,8**	**20,6**	**55,0**	**21,1**	**0,9**
макаронные изделия	35	35													
масло сливочное	3	3													
масса готовых макаронных изделий		**100**													
морковь - до 01.01 - 20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
масло сливочное	2	2													
масса припущенной моркови		**37**													
ИТОГО				**51**	**66**	**241**	**1760**	**53,0**	**0,6**	**214,5**	**7,3**	**706,9**	**916,3**	**293,9**	**12,3**

10 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**33**	**23**	**63**	**592**	**2,0**	**0,1**	**175,0**	**0,9**	**543,9**	**511,7**	**65,0**	**1,5**
Пудинг из творога со сгущенным молоком (№362-2004)			**200**	**24,1**	**18,0**	**26,2**	**363**	**0,4**	**0,1**	**123,3**	**0,5**	**261,7**	**304,3**	**36,7**	**0,9**
творог	121	120													
мука пшеничная	15	15													
или крупа манная	14	14													
сахар	10	10													
яйца	13	13													
изюм	11,5	11													
масло сливочное	5	5													
ванилин	0,02	0,02													
сухари пшеничные	7	7													
сметана	7	7													
масло растительное для смазки листа	4	4													
масса пудинга		160													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
ИЛИ															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№11/5-2011, Екатеринбург)			**200**	**25,9**	**15,4**	**27,4**	**351**	**0,35**	**0,06**	**123,28**	**0,82**	**219,01**	**345,22**	**37,80**	**0,82**
творог	140	139													
крупа манная	11	11													
вода питьевая	21	21													
сахар	11	11													
соль йодированная	0,8	0,8													
яйца	6	6													
сметана	8	8													
масло растительное для смазки листа	4	4													

масса запеканки		160													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с сыром (№3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	16	15													
Чай (№686-2004)			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Йогурт (7,5 %)			**0,095**	**2,2**	**1,3**	**7,5**	**51**	**0,6**	**0,0**	**20,8**	**0,0**	**127,1**	**100,0**	**15,6**	**0,1**
Обед				**32**	**34**	**95**	**816**	**17,4**	**0,5**	**44,6**	**5,0**	**113,3**	**438,9**	**170,1**	**10,1**
Суп картофельный с вермишелью (№43)			**250,0**	**6,3**	**6,2**	**9,2**	**120**	**1,8**	**0,1**	**18,5**	**0,8**	**17,3**	**80,0**	**19,1**	**0,8**
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													
морковь - до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
вермишель	10	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
лук репчатый	10	8													
вода питьевая или бульон	3,7	3,7													
оленина	22,0	22													
Бефстроганов из говядины (№423-2004)			**80**	**12,8**	**23,2**	**5,4**	**282**	**0,1**	**0,0**	**15,3**	**3,1**	**26,1**	**116,8**	**16,2**	**1,8**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина гуляш или вырезка	79	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	7	7													
лук репчатый	29	24													
сметана	20	20													
мука пшеничная	5	5													
Гречка рассыпчатая с маслом и морковью (ТТК)			**150**	**4,5**	**3,5**	**23,5**	**144**	**0,2**	**0,2**	**10,8**	**0,6**	**18,0**	**157,9**	**107,6**	**3,5**

крупа гречневая	59	59													
морковь - до 01.01 - 20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов, или свежих плодов + Витамин "С" (№585-1996)			**200**	**0,2**	**0,0**	**20,6**	**83**	**1,60**	**0,01**	**0,00**	**0,08**	**6,79**	**4,09**	**3,42**	**0,91**
сухофрукты	15,2	15													
яблоки свежие	45,6	40													
или груши свежие	44,4	40													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**104**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**21,0**	**0,0**	**0,0**	**2,3**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**
Полдник				**3**	**5**	**71**	**348**	**32,8**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**54,1**	**120,6**	**93,4**	**4,8**
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (вафли, пряники или кексы, в том числе обогащенные витаминно-минеральным премиксом)			**50**	**2,1**	**4,8**	**27,1**	**160**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**20,1**	**74,1**	**55,9**	**1,1**
Фрукт- груша			**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
ИТОГО				**68**	**63**	**230**	**1756**	**22,7**	**0,2**	**175,0**	**1,2**	**567,9**	**528,2**	**78,5**	**4,8**
Соль йодированная в расчете на 10 дней	3,7	3,7													
ИТОГО в среднем за 10 дней				**58**	**60**	**231**	**1731**	**52,5**	**0,6**	**211,1**	**11,0**	**602,0**	**835,0**	**205,4**	**10,8**
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 6,5 до 11 лет (75% от суточной потребности)				**58**	**59**	**231**	**1688**								

Примерное цикличное 10- дневное меню 11- 18 лет МКОУ "Среднепахачинская средняя школа"

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**22**	**25**	**78**	**623**	**2,5**	**0,2**	**121,0**	**0,9**	**593,4**	**496,3**	**75,5**	**1,8**
Суп молочный с макаронными изделиями (№160-2004)			**220**	**8,8**	**9,8**	**28,6**	**238**	**1,1**	**0,1**	**56,4**	**0,4**	**249,4**	**194,3**	**31,2**	**0,6**
молоко питьевое	276	276													
или молоко концентрированное	127	127													
или молоко сухое	33	33													
вода кипяченая для концентрированного молока	149	149													
вода кипяченая для сухого молока	243	243													
макаронные изделия, или вермишель, или фигурные изделия	24	24													
масло сливочное	4	4													
сахар	4	4													
хлеб пшеничный с маслом. Сыр порционно			**30\10\15**	**6,2**	**7,1**	**13,5**	**143**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**0,5**	**53,9**	**80,3**	**9,7**	**0,9**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	5,4	5													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток или какао (№692-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**137,7**	**101,8**	**15,8**	**0,2**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													

Йогурт 7,5%			**0,095**	**3,3**	**5,0**	**17,0**	**126**	**0,8**	**0,1**	**25,0**	**0,0**	**152,5**	**120,0**	**18,8**	**0,1**
Обед				**33**	**34**	**127**	**945**	**25,2**	**0,3**	**105,3**	**6,9**	**171,7**	**428,2**	**110,8**	**8,8**
Яйцо куриное отварное (№337-2004)			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной(№124-2004)			**250/10/5**	**4,4**	**6,0**	**8,5**	**106**	**4,9**	**0,0**	**18,9**	**0,3**	**34,9**	**60,0**	**21,5**	**1,0**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
Фрикадельки из оленины или говядины(№469,601-2004)			**100**	**11,2**	**13,4**	**11,5**	**211**	**0,2**	**0,1**	**5,9**	**3,0**	**41,8**	**140,4**	**26,4**	**1,2**
говядина или оленина полуфабрикат	83	70													
хлеб пшеничный	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
лук репчатый	10	8													
масло растительное	8	8													
мука пшеничная	8	8													
масса готовых фрикаделек		100													
соус сметанный с томатом		50													
мука пшеничная	3,8	3,8													
вода питьевая	37,5	37,5													

томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
Рис припущенный с овощами на подгарнировку (№512-2004)			**180/40**	**3,6**	**3,9**	**43,4**	**223**	**3,9**	**0,1**	**20,5**	**0,4**	**8,5**	**102,0**	**35,3**	**0,8**
крупа рисовая	64	64													
масло сливочное	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	61,6	40													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**21,2**	**86**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,6**	**10,7**	**4,3**	**0,9**
сухофрукты	20	20													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**5,3**	**1,0**	**26,7**	**139**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**0,0**	**0,0**	**3,1**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**
Полдник				**4**	**11**	**74**	**413**	**36,8**	**0,1**	**0,0**	**0,9**	**32,0**	**43,5**	**35,5**	**4,2**
Мучное изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (печенье, рулет без крема или др.)			**80**	**3,1**	**10,4**	**47,0**	**294**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,4**	**0,0**	**11,0**	**46**	**16,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,0**	**27,0**	**22,0**	**0,9**
Фрукт - яблоко			**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
ИТОГО				**58**	**70**	**279**	**1982**	**27,7**	**0,5**	**226,3**	**7,7**	**765,1**	**924,6**	**186,3**	**10,6**

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
								Витамины				**Минералы**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**17**	**24**	**97**	**677**	**1,3**	**0,3**	**102,4**	**0,9**	**290,1**	**327,1**	**70,9**	**2,0**
Каша пшенная с маслом (№302-2004)			**200/5**	**7,2**	**7,9**	**34,1**	**236**	**0,5**	**0,2**	**19,6**	**0,1**	**124,5**	**167,0**	**43,9**	**1,1**
крупа пшенная	40	40													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													

или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
вода питьевая	68	68													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (№1-2004)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**57,8**	**0,4**	**7,1**	**21,0**	**4,1**	**0,3**
масло сливочное	10	10													
хлеб пшеничный или батон	30	30													
Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**4,2**	**3,2**	**16,5**	**112**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**5,9**	**19,1**	**4,1**	**0,3**
Йогурт 7,5%			**0,095**	**3,3**	**5,0**	**17,0**	**126**	**0,8**	**0,1**	**25,0**	**0,0**	**152,5**	**120,0**	**18,8**	**0,1**
Чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Обед				**39**	**26**	**128**	**908**	**80,2**	**0,7**	**61,8**	**7,9**	**155,5**	**480,2**	**121,2**	**9,3**
Борщ летний с мясом и сметаной (№121-2004)			**250/10/5**	**4,1**	**6,6**	**13,3**	**129**	**3,0**	**0,1**	**16,5**	**0,5**	**34,5**	**75,8**	**29,9**	**1,6**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
свекла - до 01.01 - 20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
морковь до 01.01.-20%	25,0	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
помидоры свежие грунтовые	24	20													
или помидоры свежие парниковые	20,4	20													

или томатное пюре (без содержания консервантов и красителей, крахмала и соли)	9	9													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
Гуляш из говядины (№437-2004)			**100**	**12,1**	**16,2**	**4,9**	**214**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**11,6**	**148,3**	**21,7**	**2,2**
говядина 1 категории	107	79													
или гуляш-полуфабрикат или вырезка	79	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	8	8													
лук репчатый	12	10													
Картофель отварной с маслом (№204-2004)			**180**	**3,4**	**5,1**	**25,7**	**162**	**7,1**	**0,2**	**24,7**	**0,2**	**17,4**	**93,9**	**36,5**	**1,4**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	246	185													
01.11.-31.12. -30%	265	185													
01.01-29.02 - 35%	285	185													
01.03. - 40%	309	185													
масло сливочное	7	7													
компот из сухофруктов + витамин "С" (№652-1996)			**200**	**0,5**	**0,2**	**15,7**	**67**	**60,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**9,0**	**2,4**	**2,4**	**0,5**
сухофрукты	20	20													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**5,9**	**1,1**	**30,1**	**156**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**31,5**	**0,0**	**0,0**	**3,5**
Хлеб пшеничный			**30**	**5,6**	**0,6**	**36,2**	**172**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**1,1**	**19,6**	**63,7**	**13,7**	**1,1**
Полдник				**8**	**7**	**73**	**388**	**31,1**	**0,2**	**33,8**	**1,8**	**57,5**	**133,2**	**95,3**	**2,4**
Булочка дорожная (№770-2004)			**80**	**5,6**	**6,7**	**33,7**	**218**	**0,1**	**0,1**	**33,6**	**1,2**	**37,6**	**64,4**	**10,6**	**0,6**
мука пшеничная	51	51													
сахар	9	9													
масло сливочное	11	11													
соль йодированная	0,4	0,4													
дрожжи прессованные	1,2	1,2													
или дрожжи сухие	0,3	0,3													
молоко питьевое или вода питьевая	24	24													

или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	13	13													
вода кипяченая для сухого молока	21	21													
масло сливочное для смазки изделия	1,6	1,6													
для крошки															
мука пшеничная	1,6	1,6													
масло сливочное	2	2													
масло растительное	1	1													
Фрукт-груша или яблоко			**160**	**2,2**	**0,1**	**28,7**	**125**	**14,9**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**11,9**	**41,8**	**62,7**	**0,9**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,4**	**0,0**	**11,0**	**46**	**16,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,0**	**27,0**	**22,0**	**0,9**
ИТОГО				**56**	**51**	**225**	**1972**	**81,4**	**1,0**	**164,2**	**8,8**	**445,6**	**807,2**	**192,1**	**11,3**

3 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
								Витамины				**Минералы**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**40**	**25**	**75**	**684**	**0,8**	**0,1**	**92,9**	**1,2**	**543,5**	**536,0**	**65,6**	**1,6**
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)			**220**	**31,0**	**16,6**	**36,3**	**419**	**0,2**	**0,1**	**50,0**	**0,8**	**284,6**	**350,4**	**41,2**	**1,0**
творог	169	168													
мука пшеничная	15	15													
или крупа манная	12	12													
сахар	12	12													
яйца	7	7													
сметана	7	7													
сухари пшеничные	7	7													
масло сливочное	7	7													
Масса запеканки		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Чай с молоком (№630-1996)			**200**	**2,8**	**2,8**	**17,9**	**108**	**0,5**	**0,0**	**12,0**	**0,0**	**106,0**	**78,3**	**12,2**	**0,1**
чай - заварка	0,5	0,5													

молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
сахар	15	15													
Бутерброд сыром (№ 3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	16	15													
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (Конфеты с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желейными корпусами)			**20**	**0,4**	**1,4**	**6,0**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед				**30**	**46**	**104**	**957**	**75,9**	**0,5**	**108,9**	**9,0**	**207,9**	**475,2**	**118,7**	**9,5**
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (№140-2004)			**250/20**	**4,1**	**9,0**	**19,0**	**173**	**6,8**	**0,1**	**29,9**	**0,5**	**18,0**	**97,7**	**25,5**	**1,3**
курица потрошеная 1 категории	32	29													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03. - 40%	125	75													
макаронные изделия промышленного производства	10	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
Курица, запеченная (№494-2004)			**120**	**12,2**	**25,2**	**0,9**	**279**	**1,9**	**0,1**	**79,0**	**4,0**	**34,5**	**254,1**	**29,8**	**2,4**
курица потрошеная 1 категории	200	179													
или грудка куриная на кости	186	179													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
сметана	6	6													

чеснок свежий	3,1	2,4													
масло растительное	10	10													
Капуста тушеная (№534-2004)			**200**	**4,6**	**5,8**	**17,7**	**141**	**42,4**	**0,1**	**0,0**	**3,4**	**102,7**	**76,7**	**39,4**	**1,5**
капуста белокочанная свежая	286	229													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
лук репчатый	11	9													
мука пшеничная	2,4	2,4													
масло растительное	8	8													
кофейный напиток или какао(№692-2004)			**200**	**0,4**	**0,0**	**20,1**	**82**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
кофейный напиток	2	2													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
вода	70	70													
молок концентрированное	60	60													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**30**	**5,3**	**1,0**	**26,7**	**139**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**0,0**	**0,0**	**3,1**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,3**	**16,1**	**77**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**6,5**	**21,2**	**4,6**	**0,4**
Полдник				**9**	**12**	**58**	**377**	**2,6**	**0,1**	**40,0**	**0,0**	**211,0**	**175,0**	**28,0**	**0,2**
Мучное изделие промышленного производства			**70**	**3,2**	**5,7**	**44,0**	**240**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
творожок			**100**	**5,2**	**6,4**	**12,5**	**128**	**2,6**	**0,1**	**40,0**	**0,0**	**211,0**	**175,0**	**28,0**	**0,2**
ИТОГО				**79**	**84**	**237**	**2018**	**79,3**	**0,7**	**241,7**	**10,2**	**962,5**	**1186**	**212,2**	**11,3**

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
								Витамины				**Минералы**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**24**	**30**	**78**	**679**	**2**	**0**	**201**	**1**	**601**	**578**	**102**	**3**

Каша их хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом (№311-2004)			**220/5**	**6,7**	**9,0**	**27,3**	**217**	**0,5**	**0,2**	**40,4**	**0,6**	**137,6**	**181,1**	**51,1**	**1,2**
овсяные хлопья "Геркулес"	31	31													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**137,7**	**101,8**	**15,8**	**0,2**
заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Бутерброд с маслом, сыром (№1,3-2004)			**30\10\15**	**6,1**	**8,2**	**14,5**	**156**	**0,1**	**0,0**	**59,8**	**0,4**	**153,5**	**108,2**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Яйцо куриное отварное (№337-2004)			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
творожок			**100**	**3,3**	**5,0**	**17,0**	**126**	**0,8**	**0,1**	**25,0**	**0,0**	**152,5**	**120,0**	**18,8**	**0,1**
Обед				**35**	**32**	**124**	**923**	**42,8**	**0,6**	**44,8**	**6,0**	**152,6**	**469,6**	**119,8**	**10,3**
Салат из белокочанной капусты с морковью (№43-2004)			**60**	**1,6**	**5,0**	**6,0**	**76**	**10,02**	**0,03**	**0,00**	**4,55**	**40,61**	**33,76**	**19,21**	**0,59**
капуста белокочанная свежая **нового урожая**	94	75													
морковь **нового урожая** до 01.01.-20%	29	23													
с 01.01 - 25%	31	23													
сахар	1	1													
масло растительное	5	5													
бульон куринный с гренками (№46)			**250\10**	**8,1**	**9,1**	**19,0**	**190**	**23,6**	**0,2**	**28,1**	**0,9**	**22,6**	**152,9**	**40,1**	**1,3**
кура	40	30													
морковь	15	10													

лук репчатый	12	10													
масло растительное	5	5													
хлеб пшеничный	20	10													
зелень (петрушка, или укроп)сушенный	2	1,6													
Гуляш (№437-2004)			**100**	**12,1**	**16,2**	**4,9**	**214**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**11,6**	**148,3**	**21,7**	**2,2**
говядина 1 категории	107	79													
или гуляш-полуфабрикат или вырезка	79	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	8	8													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
мука пшеничная	3	3													
Картофельное пюре (№520-2004)			**180**	**3,6**	**4,9**	**21,7**	**145**	**2,6**	**0,1**	**16,7**	**0,2**	**43,0**	**93,4**	**31,1**	**1,1**
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	27	27													
или молоко концентрированное	12	12													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	15	15													
вода кипяченая для сухого молока	24	24													
масло сливочное	7	7													
Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**21,2**	**86**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,6**	**10,7**	**4,3**	**0,9**
сухофрукты	22	22													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**30**	**5,9**	**1,1**	**30,1**	**156**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**31,5**	**0,0**	**0,0**	**3,5**

Хлеб пшеничный	**30**	**3,8**	**0,4**	**24,1**	**115**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**9,8**	**31,9**	**6,9**	**0,5**
Полдник		**4**	**5**	**86**	**408**	**32,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**34,0**	**46,5**	**37,5**	**3,7**
Мучное изделие промышленного производства	**60**	**2,3**	**4,8**	**42,0**	**220**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов	**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
Фрукт - яблоко	**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
ИТОГО		**63**	**67**	**288**	**2009**	**77,7**	**0,9**	**245,6**	**7,5**	**787,2**	**1094**	**259,3**	**16,8**

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
								Витамины				**Минералы**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**19**	**22**	**102**	**681**	**0,7**	**0,2**	**44,8**	**3,8**	**207,4**	**294,3**	**74,5**	**2,8**
Каша пшеничная жидкая с малом (№311-2004)			**220/5**	**6,8**	**9,0**	**35,6**	**252**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**3,1**	**22,3**	**101,3**	**46,4**	**1,5**
крупа пшеничная	40	40													
вода питьевая	68	68													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
соль йодированная	1	1													
сахар	4	4													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Бутерброд с джемом			**30\20**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
джем	20	20													

Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**2,8**	**2,1**	**11,0**	**74**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,9**	**12,7**	**2,7**	**0,2**
Обед				**39**	**28**	**141**	**970**	**21,0**	**0,6**	**57,8**	**5,3**	**157,5**	**405,8**	**101,7**	**9,2**
Суп из овощей с мясными фрикадельками (№135-2004)			**250/25**	**4,7**	**7,3**	**12,0**	**133**	**3,5**	**0,1**	**13,5**	**0,3**	**23,3**	**83,0**	**23,4**	**1,3**
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													
капуста белокочанная свежая	25	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
горошек зелёный консервированный	12	8													
масло сливочное	5	5													
фрикадельки		**25**													
говядина 1 категории	39	29													
или фарш промышленного производства	29	29													
или говядина полуфабрикат	34	29													
лук репчатый	3	2,5													
вода питьевая	2,5	2,5													
яйца	2	2													
Котлеты, биточки, шницеля из говядины с маслом (№451-2004)			**100/5**	**14,8**	**14,3**	**11,3**	**233**	**0,1**	**0,1**	**22,5**	**2,6**	**34,8**	**144,6**	**23,0**	**1,9**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
лук репчатый	7	6													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	18	18													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													

масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные (№516-2004)			**180**	**6,7**	**4,6**	**39,6**	**227**	**0,0**	**0,1**	**21,8**	**1,0**	**12,0**	**51,0**	**9,1**	**0,9**
макаронные изделия	63	63													
масло сливочное	6	6													
Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)			**200**	**0,8**	**0,0**	**22,2**	**92**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**23,7**	**20,4**	**15,0**	**0,5**
сухофрукты	20,2	20													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**5,9**	**1,1**	**30,1**	**156**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**31,5**	**0,0**	**0,0**	**3,5**
Хлеб пшеничный			**30**	**3,1**	**0,3**	**20,1**	**96**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**8,2**	**26,5**	**5,7**	**0,5**
Полдник				**12**	**12**	**63**	**412**	**14,0**	**0,1**	**0,2**	**0,5**	**41,4**	**150,4**	**142,7**	**2,5**
Булочка промышленного производства			**60**	**4,5**	**5,6**	**28,9**	**184**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**30,2**	**111,2**	**83,9**	**1,7**
Фрукт-яблоко			**150**	**2,1**	**0,1**	**26,9**	**117**	**14,0**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**11,2**	**39,2**	**58,8**	**0,8**
Молоко питьевое кипяченое (№697-2004)	**210**	**200**	**200**	**5,8**	**6,4**	**7,6**	**111**								
ИЛИ															
Витаминизированное молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности			**200**	**5,8**	**6,4**	**7,6**	**111**								
ИТОГО				**70**	**62**	**305**	**2062**	**35,7**	**0,9**	**102,8**	**9,6**	**406,2**	**850,5**	**318,8**	**14,5**

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
								Витамины				**Минералы**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**30**	**36**	**62**	**689**	**1,0**	**0,2**	**361,4**	**2,7**	**222,7**	**355,9**	**40,2**	**3,5**
Омлет натуральный с зеленым горошком (№25)			**160**	**17,9**	**19,1**	**2,5**	**254**	**0,5**	**0,1**	**291,6**	**1,7**	**99,8**	**224,8**	**17,1**	**2,5**
яйца	110	110													
молоко питьевое	42	42													
или молоко концентрированное	19	19													
или молоко сухое	5	5													
вода кипяченая для концентрированного молока	23	23													
вода кипяченая для сухого молока	37	37													
масло растительное	3	3													

масса омлета		145													
масло сливочное	5	5													
зеленый горошек	60	35													
Бутерброд с маслом (№1-2004)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**57,8**	**0,4**	**7,1**	**21,0**	**4,1**	**0,3**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
масло сливочное	10	10													
Чай с молоком (№630-1996)			**200**	**2,8**	**2,8**	**17,9**	**108**	**0,5**	**0,0**	**12,0**	**0,0**	**106,0**	**78,3**	**12,2**	**0,1**
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
сахар	15	15													
Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**7,0**	**5,3**	**27,5**	**186**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**9,8**	**31,9**	**6,9**	**0,5**
Обед				**37**	**38**	**119**	**970**	**50**	**1**	**63**	**46**	**145**	**435**	**134**	**9**
Суп с крупой с мясом (№149-2004)			**250/10**	**4,8**	**5,2**	**15,2**	**127**	**7,7**	**0,1**	**4,5**	**37,0**	**31,2**	**82,8**	**21,1**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
крупа рисовая, или перловая	20	20													
или овсяная, или пшено	25	25													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
Рагу из курицы (№489-2004)			**180**	**22,0**	**26,8**	**25,5**	**431**	**6,2**	**0,2**	**58,5**	**3,8**	**52,5**	**275,4**	**65,0**	**2,9**
курица потрошеная 1 категории	196	175													
масло растительное	12	12													
масса готовой курицы		120													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	84	63													

01.11.-31.12. -30%	90	63													
01.01-29.02 - 35%	97	63													
01.03. - 40%	105	63													
морковь до 01.01.-20%	58	46													
с 01.01 - 25%	61	46													
горошек зелёный консервированный	42	27													
лук репчатый	30	25													
масло сливочное	4	4													
мука пшеничная	3	3													
сметана	5	5													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10													
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
Хлеб ржаной			**30**	**5,9**	**1,1**	**30,1**	**156**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**31,5**	**0,0**	**0,0**	**3,5**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,3**	**16,1**	**77**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**6,5**	**21,2**	**4,6**	**0,4**
Полдник				**10**	**10**	**72**	**413**	**16,6**	**0,1**	**40,2**	**0,0**	**222,2**	**214,2**	**86,8**	**1,0**
Мучное изделие промышленного производства (пряники, печенье)			**60**	**2,4**	**3,2**	**32,4**	**168**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Фрукт-груша			**150**	**2,1**	**0,1**	**26,9**	**117**	**14,0**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**11,2**	**39,2**	**58,8**	**0,8**
йогурт 7,5%			**0,095**	**5,2**	**6,4**	**12,5**	**128**	**2,6**	**0,1**	**40,0**	**0,0**	**211,0**	**175,0**	**28,0**	**0,2**
ИТОГО				**77**	**84**	**253**	**2073**	**68,0**	**0,9**	**464,6**	**48,4**	**590,3**	**1005**	**261,3**	**13,7**

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
								Витамины				**Минералы**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**34**	**24**	**77**	**657**	**1,0**	**0,1**	**181,8**	**1,3**	**481,4**	**513,6**	**69,0**	**2,8**
Ватрушка "Царская"с молоком сгущенным (творожное блюдо) (ТТК)			**200**	**18,6**	**11,3**	**43,3**	**349**	**0,2**	**0,1**	**75,3**	**0,6**	**169,2**	**226,3**	**29,4**	**0,9**
творог	122	121													
крупа манная	6	6													

яйца	24	24													
сахар	12	12													
крошка		**30**													
сахар	6	6													
мука пшеничная	12,4	12,4													
масло сливочное	13	13													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готовой ватрушки		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Какао с молоком (№642-1996)			**200**	**4,0**	**3,9**	**19,4**	**126**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**139,9**	**113,2**	**23,2**	**0,5**
какао-порошок	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Яйцо куриное отварное (№337-2004)			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**60,0**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Бутерброд сыром (№ 3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	16	15													
Обед				**38**	**35**	**125**	**968**	**44,1**	**0,6**	**53,8**	**9,4**	**234,1**	**456,7**	**129,7**	**10,0**
Суп гороховый с гренками с мясом (№139-2004)			**250/10/20**	**6,4**	**9,3**	**32**	**237**	**1,7**	**0,2**	**12,0**	**0,8**	**37,0**	**126,1**	**42,2**	**2,5**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
Котлета рыбная "Лада" (ТТК)			**100**	**18,0**	**12,7**	**7,5**	**216**	**0,3**	**0,1**	**37,2**	**3,3**	**35,4**	**175,6**	**27,3**	**1,2**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	122	85													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	146	85													
или минтай потрошеный обезглавленный(филе с кожей без костей)	115	85													
хлеб пшеничный	6	6													
лук репчатый	11	9													
чеснок свежий	1,3	1													
молоко сухое	1	1													
вода питьевая	4	4													
яйца	5	5													
масло сливочное	5	5													
сухари пшеничные	12	12													
масло растительное	6	6													
Картофельное пюре (№520-2004)			**180**	**1,0**	**2,4**	**6,0**	**50**	**0,7**	**0,0**	**4,7**	**0,1**	**11,9**	**26,0**	**8,6**	**0,3**
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													
молоко питьевое	8	8													
или молоко концентрированное	4	4													
или молоко сухое	1	1													
вода кипяченая для концентрированного молока	4	4													
вода кипяченая для сухого молока	7	7													
масло сливочное	3	3													
Капуста тушеная (№534-2004)			**180**	**3,5**	**4,3**	**13,3**	**106**	**31,8**	**0,0**	**0,0**	**2,6**	**77,0**	**57,5**	**29,5**	**1,1**

капуста белокочанная свежая	216	173													
морковь до 01.01.-20%	11	9													
с 01.01 - 25%	12	9													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	4	4													
лук репчатый	10	8													
мука пшеничная	1,8	1,8													
масло растительное	6	6													
ИЛИ															
Овощи тушеные (№215-1996)			**180**	**2,7**	**6,7**	**20,2**	**152**	**10,24**	**0,07**	**0,40**	**0,45**	**35,84**	**66,13**	**32,47**	**1,01**
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35	31,5												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65	58,5												
01.11.-31.12. -30%	93	65	58,5												
01.01-29.02 - 35%	100	65	58,5												
01.03. - 40%	109	65													
капуста белокочанная свежая	113	90	81												
масло растительное	8	8													
соус (№528-1996)		**60**													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	6	6													
мука пшеничная	3	3													
масло сливочное	1,2	1,2													
морковь до 01.01.-20%	6	5													
с 01.01 - 25%	7	5													
лук репчатый	1,4	1,2													
сахар	0,9	0,9													
вода питьевая	60	60													
Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**21,2**	**86**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,6**	**10,7**	**4,3**	**0,9**

сухофрукты	22	22													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**30**	**5,3**	**1,0**	**26,7**	**139**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**0,0**	**0,0**	**3,1**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,3**	**16,1**	**77**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**6,5**	**21,2**	**4,6**	**0,4**
Полдник				**5**	**8**	**79**	**408**	**26,9**	**0,2**	**42,3**	**1,6**	**59,9**	**109,8**	**44,3**	**3,6**
Булочка "Домашняя"			**80**	**4,3**	**7,6**	**39,2**	**242**	**0,1**	**0,1**	**42,3**	**1,4**	**32,7**	**68,1**	**10,6**	**0,8**
мука пшеничная	45	45													
сахар	10	10													
масло сливочное	10	10													
яйца	4	4													
соль йодированная	0,3	0,3													
дрожжи прессованные	1,7	1,7													
или дрожжи сухие	0,4	0,4													
молоко питьевое	19	19													
или молоко концентрированное	9	9													
или молоко сухое	2	2													
вода кипяченая для концентрированного молока	10	10													
вода кипяченая для сухого молока	17	17													
ванилин	0,03	0,03													
повидло (без искусственных ароматизаторов красителей и консервантов)	7,3	7													
яйца для смазки изделия	2,3	2,3													
сахарная пудра	1	1													
масло растительное для смазки листа	1	1													
или Булочка промышленного производства			**80**												
Фрукт-яблоко			**150**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**52**	**14,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,1**	**11,8**	**9,6**	**2,4**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
ИТОГО				**77**	**67**	**281**	**2033**	**72,0**	**0,8**	**277,9**	**12,3**	**775,3**	**1080**	**243,0**	**16,3**

8 день

Наименование блюда	**Брутто,**	**Нетто,**	**Выход, г**	**Химический состав**	**Наименование пищевых веществ, мг**

	г	г		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**18**	**24**	**87**	**629**	**1,5**	**0,1**	**106,9**	**0,7**	**442,4**	**339,2**	**48,9**	**0,9**
Суп молочный с крупой (№161-2004)			**220**	**5,4**	**8,2**	**29,0**	**211**	**0,7**	**0,0**	**22,1**	**0,0**	**132,3**	**98,2**	**15,2**	**0,1**
вода питьевая	30	30													
молоко питьевое	223	223													
или молоко концентрированное	103	103													
или молоко сухое	27	27													
вода кипяченая для концентрированного молока	120	120													
вода кипяченая для сухого молока	196	196													
крупа хлопья овсяные "Геркулес", или кукурузная	15	15													
или ячневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	3	3													
сахар	2	2													
Бутерброд с маслом, сыром (№1,3-2004)			**30\10\15**	**6,1**	**8,2**	**14,5**	**156**	**0,1**	**0,0**	**59,8**	**0,4**	**153,5**	**108,2**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
йогурт 7,5%			**0,095**	**3,3**	**5,0**	**17,0**	**126**	**0,8**	**0,1**	**25,0**	**0,0**	**152,5**	**120,0**	**18,8**	**0,1**
Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**2,8**	**2,1**	**11,0**	**74**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,9**	**12,7**	**2,7**	**0,2**
Обед				**38**	**32**	**127**	**954**	**22,9**	**0,5**	**45,3**	**6,5**	**139,6**	**433,0**	**132,7**	**9,2**
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (№132-2004)			**250/10/5**	**4,7**	**4,7**	**15,2**	**123**	**2,5**	**0,1**	**13,8**	**0,3**	**21,7**	**79,7**	**24,9**	**1,0**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													

01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03. - 40%	125	75													
крупа перловая, или пшеничная, или рисовая	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы консервированные без уксуса	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
Запеканка картофельная с мясом с маслом (№430-1996)			**280**	**22,8**	**21,2**	**36,2**	**427**	**4,1**	**0,2**	**31,5**	**2,4**	**36,9**	**274,0**	**71,3**	**3,0**
говядина 1 категории	162	119													
или говядина гуляш или вырезка	119	119													
или говядина полуфабрикат	140	119													
масло растительное	5	5													
масса готового мяса		75													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	301	226													
01.11.-31.12. -30%	323	226													
01.01-29.02 - 35%	348	226													
01.03. - 40%	377	226													
масса отварного протертого картофеля		**225**													
лук репчатый	21	18													
масло сливочное	3	3													
масса пассерованного лука		**9**													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
сухари пшеничные	5	5													
яйца для смазки изделия	5	5													
масло сливочное на полив	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)			**200**	**0,8**	**0,0**	**22,2**	**92**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**23,7**	**20,4**	**15,0**	**0,5**
сухофрукты	20,2	20													

сахар	10	10													
Хлеб ржаной			**30**	**5,9**	**1,1**	**30,1**	**156**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**31,5**	**0,0**	**0,0**	**3,5**
Хлеб пшеничный			**30**	**3,1**	**0,3**	**20,1**	**96**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**8,2**	**26,5**	**5,7**	**0,5**
Полдник				**3**	**5**	**89**	**413**	**32,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**34,0**	**46,5**	**37,5**	**3,7**
Мучное изделие промышленного производства (кексы, пряники, печенье)			**60**	**2,0**	**3,9**	**41,0**	**207**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,8**	**0,2**	**32,0**	**133**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
Фрукт -груша или яблоко			**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
ИТОГО				**59**	**61**	**302**	**1996**	**57,2**	**0,7**	**152,2**	**7,5**	**615,9**	**818,7**	**219,1**	**13,8**

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**17**	**23**	**88**	**627**	**1,1**	**0,2**	**106,5**	**1,3**	**340,5**	**293,3**	**49,2**	**1,3**
Каша манная жидкая с маслом (№311-2004)			**220/5**	**7,3**	**8,3**	**38,2**	**257**	**0,4**	**0,1**	**33,1**	**0,5**	**189,9**	**151,4**	**25,2**	**0,5**
крупа манная	31	31													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток или какао(№692-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**137,7**	**101,8**	**15,8**	**0,2**
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													

вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Бутерброд с джемом			**30/20**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**142**	**0,0**	**0,0**	**57,8**	**0,4**	**7,1**	**21,0**	**4,1**	**0,3**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
джем	20	20													
Батон пшеничный или хлеб пшеничный			**30**	**4,2**	**3,2**	**16,5**	**112**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**5,9**	**19,1**	**4,1**	**0,3**
Обед				**30**	**42**	**117**	**969**	**44,6**	**0,4**	**83,6**	**6,8**	**143,0**	**405,1**	**122,2**	**10,5**
салат из моркови и кукрузы "Рыжик" (№65)			**60\5**	**1,4**	**5,0**	**5,2**	**71**	**10,02**	**0,03**	**0,00**	**4,55**	**40,61**	**33,76**	**19,21**	**0,59**
морковь	40	32													
кукуруза консервированная	20	15													
масло растительное	5	5													
Свекольник с мясом со сметаной (№34-2004,Пермь)			**250/10/5**	**4,1**	**11,2**	**13,6**	**172**	**6,62**	**0,07**	**24,3**	**0,44**	**39,12**	**111,2**	**33,19**	**2,14**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина гуляш или вырезка	16	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла - до 01.01 - 20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43													
01.11.-31.12. -30%	62	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	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													

Сосиска отварная с маслом (№413-2004)			**105**	**11,1**	**17,3**	**1,6**	**207**	**0,0**	**0,0**	**24,8**	**0,5**	**17,4**	**149,1**	**14,0**	**2,7**
вареные сосиски или сардельки "высший сорт	102	100													
масло сливочное	5	5													
						ИЛИ									
Курица, запеченная (№494-2004)			**120**	**12,2**	**25,2**	**0,9**	**279**	**1,9**	**0,1**	**79,0**	**4,0**	**34,5**	**254,1**	**29,8**	**2,4**
курица потрошеная 1 категории	200	179													
или грудка куриная на кости	186	179													
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5													
сметана	6	6													
чеснок свежий	3,1	2,4													
масло растительное	10	10													
Макароны отварные с овощами (ТТК)			**180**	**5,9**	**7,6**	**32,9**	**223**	**1,3**	**0,1**	**34,5**	**1,1**	**27,4**	**73,4**	**28,1**	**1,2**
макаронные изделия	50	50													
масло сливочное	4	4													
масса готовых макаронных изделий		**138**													
морковь до 01.01.-20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
масло сливочное	3	3													
масса припущенной моркови		**50**													
кукуруза консервированная	30	18													
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
Хлеб ржаной			**30**	**5,0**	**0,9**	**25,1**	**130**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**26,3**	**0,0**	**0,0**	**2,9**
Хлеб пшеничный			**30**	**1,9**	**0,2**	**12,1**	**57**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,9**	**15,9**	**3,4**	**0,3**

Полдник				**12**	**11**	**66**	**408**	**16,6**	**0,1**	**40,2**	**0,5**	**252,4**	**325,4**	**170,7**	**2,7**
Булочка промышленного производства			**60**	**4,5**	**5,6**	**28,9**	**184**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**30,2**	**111,2**	**83,9**	**1,7**
Фрукт - яблоко			**150**	**2,1**	**0,1**	**26,9**	**117**	**14,0**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**11,2**	**39,2**	**58,8**	**0,8**
молоко питьевое	**207**	**200**	**200**	**5,2**	**5,0**	**10,2**	**107**	**2,6**	**0,1**	**40,0**	**0,0**	**211,0**	**175,0**	**28,0**	**0,2**
ИТОГО				**58**	**76**	**271**	**2004**	**62,3**	**0,7**	**230,3**	**8,6**	**735,8**	**1024**	**342,1**	**14,4**
10 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Наименование пищевых веществ, мг**							
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**	**ЭЦ, ккал**	**Витамины**				**Минералы**			
								С	**В1**	**А**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**36**	**26**	**70**	**652**	**2**	**0**	**194**	**1**	**605**	**570**	**73**	**2**
Пудинг из творога со сгущенным молоком (№362-2004)			**220**	**27,1**	**20,0**	**32,0**	**416**	**0,5**	**0,1**	**137,0**	**0,6**	**290,8**	**338,1**	**40,7**	**1,0**
творог	136	135													
мука пшеничная	17	17													
или крупа манная	16	16													
сахар	14	14													
яйца	15	15													
изюм	18,5	18													
масло сливочное	6	6													
ванилин	0,02	0,02													
сухари пшеничные	8	8													
сметана	8	8													
масло растительное для смазки листа	4	4													
масса запеканки		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
ИЛИ															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№11/5-2011, Екатеринбург)			**220**	**29,0**	**17,0**	**31,0**	**393**	**0,40**	**0,07**	**137,0**	**0,9**	**225,6**	**365,88,**	**42,5**	**0,9**
творог	158	157													
крупа манная	13	13													
вода питьевая	23	23													
сахар	13	13													
соль йодированная	0,9	0,9													

яйца	7	7													
сметана	9	9													
масло растительное для смазки листа	4	4													
масса запеканки		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Чай (№686-2004)			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Бутерброд сыром (№ 3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**	**0,1**	**0,0**	**30,9**	**0,4**	**152,9**	**107,3**	**12,2**	**0,4**
хлеб пшеничный или батон	30	30													
сыр	16	15													
Йогурт 7,5 %			**0,095**	**2,8**	**1,6**	**7,9**	**57**	**0,8**	**0,1**	**26,0**	**0,0**	**158,9**	**125,0**	**19,5**	**0,1**
Обед				**37**	**36**	**118**	**943**	**20,9**	**0,7**	**48,2**	**5,4**	**136,3**	**512,9**	**212,2**	**12,7**
Суп картофельный с вермишелью (№43)			**250,0**	**6,3**	**6,2**	**9,2**	**120**	**1,8**	**0,1**	**18,5**	**0,8**	**17,3**	**80,0**	**19,1**	**0,8**
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													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
вермишель	10,0	10,0													
оленина	22,0	22,0													
вода питьевая или бульон	3,7	3,7													
Бефстроганов из говядины (№423-2004)			**100**	**12,8**	**23,2**	**5,4**	**282**	**0,1**	**0,0**	**15,3**	**3,1**	**26,1**	**116,8**	**16,2**	**1,8**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина гуляш или вырезка	79	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	8	8													
лук репчатый	29	24													

сметана	20	20													
мука пшеничная	4	4													
Гречка рассыпчатая с маслом и морковью (ТТК)			**200**	**6,1**	**4,7**	**31,3**	**192**	**0,3**	**0,2**	**14,4**	**0,9**	**24,0**	**210,5**	**143,4**	**4,7**
крупа гречневая	79	79													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
масло сливочное	6	6													
Компот из сухофруктов, или свежих плодов + Витамин"С" (№585-1996)			**200**	**0,2**	**0,0**	**20,6**	**83**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,91**
сухофрукты	20,2	20													
яблоки свежие	45,6	40													
или груши свежие	44,4	40													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**30**	**5,9**	**1,1**	**30,1**	**156**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**31,5**	**0,0**	**0,0**	**3,5**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,3**	**16,1**	**77**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**6,5**	**21,2**	**4,6**	**0,4**
Полдник				**5**	**7**	**82**	**414**	**32,8**	**0,1**	**0,0**	**0,7**	**62,1**	**150,2**	**115,8**	**5,2**
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (вафли, пряники или кексы, в том числе обогащенные витаминно-минеральным премиксом)			**70**	**3,7**	**6,7**	**37,9**	**227**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**28,1**	**103,7**	**78,3**	**1,5**
Фрукт - груша			**180**	**0,6**	**0,6**	**16,3**	**73**	**20,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**24,0**	**16,5**	**13,5**	**3,3**
Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов			**200**	**0,6**	**0,0**	**28,0**	**114**	**12,0**	**0,0**	**0,0**	**1,6**	**10,0**	**30,0**	**24,0**	**0,4**
ИТОГО				**78**	**69**	**270**	**2009**	**22,9**	**0,2**	**193,9**	**1,3**	**628,7**	**587,0**	**86,5**	**4,9**
Соль йодированная в расчете на 10 дней	5,2	5,2													
ИТОГО в среднем за 10 дней				**67,5**	**69**	**271**	**2016**	**58,4**	**0,7**	**229,9**	**12,2**	**671,3**	**937,7**	**232,1**	**12,8**
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 11 лет и старше (75% от суточной потребности)				**67,5**	**69**	**270**	**1971**								