



Согласовано:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
М.Г. Сыслова



Утверждено:
Директор МАОУ СОШ

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№20-ШК/2409-08/81 от 18 сентября 2020 для питания
обучающихся с 7 до 11 лет, горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Тюмень 2020 год

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – **горячий завтрак**.

Разработано по обращению Управления Роспотребнадзора по Тюменской области, по поручению Департамента социального развития Тюменской области, как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования. Меню сформировано под стоимость 80 руб., исходя из суммы выделенной на бесплатное питание.

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 25 % в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании **Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№ рец.-2006, Екатеринбург**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);

- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»**.

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептов блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочные продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах**.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями **«Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»** утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 **«Гигиенические требования по применению пищевых добавок»**, п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд.**

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/81 от 18.09.2020 г.

для питания обучающихся с 7 до 11 лет, горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет , таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

[illegible]

	лук репчатый	4	3														
	яйцо куриное	4	4														
	сухари	5	5														
	масло растительное	2	2														
Пюре картофельное №520-2004				150	3,3	4,4	23,5	147	5,70	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00	
	картофель - 01.09.-31.10 - 25%	170	128														
	01.11.-31.12 -30%	183	128														
	01.01-29.02 - 35%	197	128														
	01.03 - 40%	214	128														
	молоко питьевое	24	24														
	масло сливочное	5	5														
Чай с молоком №630-1996				200	2,8	2,5	20,1	114,1	0,4	0,0	0,0	0,0	120,0	136,8	21,2	0,1	
	чай-заварка	0,5	0,5														
	сахар	15	15														
	молско питьевое	100	100														
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке				125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0	
Хлеб ржаной				15	0,6	0,1	6,9	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4	
или хлеб ржаной витаминизированный				15													
3 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак				20	20	89	616,8	6	0	0	2	515	521	35	2		
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004				20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55	
	хлеб пшеничный	20	20														
	масло сливочное	5	5														
	сыр	11	10														
Пагу из птицы №489-2004				250	9,0	9,8	28,4	237,8	2,9	0,08	0,03	2,2	22,5	110,0	10,7	0,1	
	курица потрошенная 1 категории	81	72														
	или окорочок куриный	76	72														
	или грудка куриная на кости	76	72														
	масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50														
	или филе куриное промышленного производства	65	62														
	масса тушеного филе		50														
	масло растительное	2	2														
	картофель - 01.09.-31.10 - 25%	120	90														
	01.11.-31.12 -30%	129	90														
	01.01-29.02 - 35%	139	90														
	01.03 - 40%	150	90														
	морковь - до 01.01 - 20%	50	40														
	с 01.01 - 25%	53	40														
	лук репчатый	24	20														
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4														
	мука пшеничная	2	2														
	масло растительное	4	4														

Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,04	0,00	0,00	156,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
4 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				19,2	20,5	75,4	562,8	27,6	0,1	0,5	1,6	300,0	250,7	47,0	1,5
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	0,60	0,08	0,28	0,56	283,9	215,6	38,9	0,5
творог	123	120													
крупа манная	6	6													
яйцо куриное	24	24													
сахар	12	12													
крошка:		30													
сахар	6	6													
мука пшеничная	12	12													
масло сливочное	12	12													
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2													
масса готовой запеканки		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2
чай-заварка	0,5	0,5													
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				17	20	82	573,5	19	0	0	4	238	460	59	4
Винегрет овощной №71-2004			80	1,2	4,0	11,9	88	33,4	0,0	0,0	1,8	33,7	21,0	2,9	0,4
картофель - 01.09 -31.10. - 25%	27	20													
01.11. -31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
масса отварного картофеля		18													
свекла до 01.01 -20%	19	15													

	с 01.01 - 25%	20	15														
	масса отварной свеклы		13														
	морковь до 01.01 -20%	14	11														
	с 01.01 - 25%	15	11														
	масса отварной моркови		9														
	огурцы соленные без уксуса	46	25														
	лук репчатый	14	12														
	или лук зеленый	15	12														
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>																	
	масло растительное	4	4														
	зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														
ИЛИ																	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург				80	0,7	4,0	2,5	48,8	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6	
	помидоры свежие парниковые	41	40														
	или помидоры свежие грунтовые	47	40														
	огурцы свежие парниковые	38,8	38														
	или огурцы свежие грунтовые	39,9	38														
	масло растительное на полив при подаче	4	4														
	зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														
Плов из мяса №370-2013, Пермь				200	12,5	13,7	36,5	319,3	1,20	0,06	0,08	2,00	37,60	162,40	12,30	1,20	
	говядина 1 категории	107	79														
	или говядина полуфабрикат	93	79														
	или свинина мясная	87	74														
	или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79														
	масса тушеного мяса		50														
	масло растительное	8	8														
	крупа рисовая	50	50														
	морковь - до 01.01 - 20%	15	12														
	с 01.01 - 25%	16	12														
	лук репчатый	14	12														
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8														
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь				200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,30	0,02	0,00	0,00	22,0	16,0	7,0	1,1	
	яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40														
	или вишня свежемороженая	31,5	30														
	или смородина свежемороженая	31,5	30														
	или клюква свежемороженая	31,5	30														
	сахар	15	15														
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке				125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0	
Хлеб пшеничный				15	0,8	0,2	6,1	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6	</

6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				22,3	21,9	71,4	572,5	27,0	0,3	0,1	0,6	380,5	442,6	61,3	3,7
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,28
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30
огурцы свежие грунтовые	84	80													
или огурцы свежие парниковые	82	80													
Бедро или грудка куриные запеченные домашние №494-2004			80	13,0	12,1	0,6	162,8	0,53	0,03	0,04	0,40	13,36	184,00	10,77	0,90
бедро куриное	126	120													
или грудка куриная на кости	126	120													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
чеснок свежий	0,4	0,3													
масло растительное	2	2													
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)			150												
Пюре картофельное №520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7	3,80	0,10	0,04	0,11	27,00	47,00	8,33	0,67
картофель - 01 09 -31.10 - 25%	114	86													
01 11 -31.12 -30%	123	86													
01 01-29.02 - 35%	132	86													
01 03 - 40%	144	86													
молоко питьевое	16	16													
масло сливочное	4	4													
Капуста тушеная №534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4	15,60	0,03	0,00	0,12	28,53	1,17	1,06	0,14
капуста свежая белокочанная	75	60													
морковь - до 01.01 - 20%	5,0	4													
с 01.01 - 25%	5,3	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5													
лук репчатый	2,4	2													
мука пшеничная	1,5	1,5													
масло растительное	3	3													
сахар	0,5	0,5													
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7	1,3	0,0	0,0	0,0	156,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
7 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				22	19	86	603	5	0	0	5	194	400	60	3
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	0,6	0,0	0,0	0,9	6,9	17,4	5,0	0,3

[illegible]

масло сливочное	8	8													
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,3	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква свежемороженая	31,5	30													
сахар	15	15													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	с	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20,9	21,6	85,3	619,1	2,2	0,2	0,4	3,5	58,4	275,8	33,7	2,4
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Бефстроганов из говядины №423-2004			100	12,5	10,9	5,6	170,5	0,28	0,06	0,09	2,30	23,94	165,40	11,40	0,59
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63													
масса тушеного мяса		40													
масса соуса		60													
мука пшеничная	6	6													
сметана	12	12													
бульон или отвар	48	48													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7	0,00	0,05	0,11	0,85	18,26	48,58	6,85	0,51
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	1,9	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	11	10													
апельсин	21	20													
Хлеб пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												
Хлеб ржаной			15	0,6	0,1	6,9	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4
или хлеб ржаной витаминизированный			15												

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------------------	-----------	----------	-------------------	--	--	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

Наименование блюда			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				18,0	28,2	63,9	580,8	45,9	0,3	0,1	2,9	81,6	220,4	54,2	3,7
Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	7,7	72,7	20,2	0,0	0,0	1,8	41,2	29,0	15,0	0,0
капуста белокочанная свежая	84	67													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат															
сахар	3	3													
кислота лимонная	0,1	0,1													
вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			80	0,8	4,1	2,8	51,1	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Сосиски, сардельки отварные с маслом №413-2004			80/5	11,5	19,2	0,3	220,0	0,0	0,02	0,00	0,24	14,4	68,0	9,6	0,5
сардельки, или сосиски, в том числе куриные	82	80													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	5,70	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2
чай-заварка	0,5	0,5													
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
11 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20,6	18,6	88,0	601,8	4,5	0,1	0,1	0,9	371,1	407,9	78,7	2,1
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	0,2	0,0	0,1	0,5	215,0	178,5	14,7	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Котлеты рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным №498. 587-2004			80/50	10,4	11,2	12,1	190,8	1,70	0,02	0,01	0,21	7,80	91,00	34,00	0,50

филе куриное	56	53														
или филе индейки	56	53														
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	78	53														
хлеб пшеничный	15	15														
лук репчатый	8	7														
молоко питьевое	16	16														
яйцо куриное	6	6														
мука пшеничная	5	5														
масло растительное	2	2														
масса готовых котлет		80														
соус томатный №587-2004		50														
мука пшеничная	2	2														
вода питьевая	37,5	37,5														
масло сливочное	3	3														
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3														
с 01.01 - 25%	4	3														
лук репчатый	1,2	1														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
сахар	1	1														
Рис припущенный №512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166,0	0,0	0,0	0,0	0,3	15,5	78,9	25,7	0,5	
крупа рисовая	53	53														
вода питьевая	110	110														
масло сливочное	4	4														
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61,2	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														
лимон	6	5														
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
или хлеб ржаной витаминизированный			20													
12 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			20,1	19,2	91,4	619,0	2,6	0,5	0,5	2,7	361,1	799,7	170,7	6,0		
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			80	1,0	0,1	12,8	55,8	1,72	0,04	0,00	0,32	2,50	44,80	26,40	0,52	
морковь - до 01.01 - 20%	79	63														
с 01.01 - 25%	84	63														
морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде																
изюм	9	9														
сахар	8	8														
лимон для сока	10	4														
Гуляш из говядины №437-2004			100	9,1	7,5	3,4	117,5	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	0,57	
говядина 1 категории	86	63														
или говядина полуфабрикат	74	63														

или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63													
масло растительное	4	4													
масса тушеного мяса		40													
масса соуса		60													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
мука пшеничная	4	4													
Каша гречневая рассыпчатая №508-2004			150	3,1	6,6	32,0	199,7	0,00	0,27	0,42	0,43	25,83	211,00	104,00	3,50
крупa гречневая	71	71													
вода питьевая	90	90													
масло сливочное	8	8													
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,0	0,0	0,0	156,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
13 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				25,6	18,1	73,2	558,3	14,2	0,4	0,1	2,1	153,4	373,5	66,6	4,5
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,28
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30
огурцы свежие грунтовые	84	80													
или огурцы свежие парниковые	32	80													
Рыба запечённая со сметаной и сыром №341-2013, Пермь			80	19,0	12,9	3,8	207,3	0,24	0,16	0,01	1,92	59,00	185,00	13,50	0,26
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	110	95													
мука пшеничная	4	4													
сметана	10	10													
сыр	6	5													
масло растительное	3	3													
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	5,70	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01.-29.02. - 35%	197	128													

01.03 - 40%	214	128														
молоко питьевое	24	24														
масло сливочное	5	5														
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,3	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1	
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом	45,6	40														
или вишня свежемороженая	31,5	30														
или смородина свежемороженая	31,5	30														
или клюква свежемороженая	31,5	30														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30													
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
или хлеб ржаной витаминизированный			20													
14 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак				18,4	15,5	89,3	570,3	2,5	0,1	0,5	1,1	452,3	319,6	41,7	1,7	
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2	
хлеб пшеничный	20	20														
масло сливочное	5	5														
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,4	11,5	43,2	337,9	0,7	0,1	0,3	0,8	315,4	245,0	35,2	0,8	
творог	143	141														
мука пшеничная	13	13														
или крупа манная	11	11														
сахар	15	15														
яйцо куриное	8	8														
изюм	18,5	18														
масло сливочное	5	5														
ванилин	0,01	0,01														
сухари	5	5														
сметана	5	5														
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5														
масса готового пудинга		180														
молоко сгущенное с сахаром	20	20														
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	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														
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
или хлеб ржаной витаминизированный			20													
15 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак				17,0	18,5	88,5	588,1	43,3	0,2	0,2	3,7	174,5	269,9	86,9	3,2	

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург			80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,00	1,80	27,36	34,20	12,92	0,00
капуста свежая белокочанная	76	61													
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат															
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16													
лимонная кислота	0,08	0,08													
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			80	0,8	4,1	2,8	51,1	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 40 г.			80	9,9	10,4	6,3	158,4	1,3	0,1	0,1	1,0	6,9	78,0	32,2	0,5
курица потрошенная 1 категории	139	60													
или грудка куриная на кости	88	60													
молоко питьевое	12	12													
яйцо куриное	7	7													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	10	8													
мука пшеничная	7	7													
сметана	10	10													
масло растительное	2	2													
Рис припущенный №512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166,0	0,0	0,0	0,0	0,3	15,5	78,9	25,7	0,5
крупа рисовая	53	53													
вода питьевая	110	110													
масло сливочное	4	4													
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2
чай-заварка	0,5	0,5													
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
16 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.эв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				21,1	21,6	71,4	564,4	21,4	0,3	0,1	2,8	113,7	307,4	62,4	3,5
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			80	0,7	4,0	2,5	48,8	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
помидоры свежие парниковые	41	40													

или помидоры свежие грунтовые	47	40															
огурцы свежие парниковые	38,8	38															
или огурцы свежие грунтовые	33,9	38															
масло растительное на полив при подаче	4	4															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5															
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			100	15,5	12,9	14,4	235,7	0,04	0,07	0,02	0,50	48,00	160,00	23,00	0,60		
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80															
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80															
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80															
хлеб пшеничный	19	19															
молоко питьевое	14	14															
масло сливочное	2	2															
яйцо куриное	6	6															
сухари	5	5															
масло растительное	2	2															
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	5,70	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00		
картофель - 01.09.-31.10.-25%	170	128															
01.11.-31.12.-30%	183	128															
01.01-29.02.-35%	197	128															
01.03.-40%	214	128															
молоко питьевое	24	24															
масло сливочное	5	5															
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	1,9	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1		
чай-заварка	0,5	0,5															
сахар	15	15															
лимон	11	10															
апельсин	21	20															
Хлеб пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15														
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6		
или хлеб ржаной витаминизированный			20														
17 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак				18,5	18,2	94,7	616,3	0,6	0,2	0,1	2,0	215,4	439,0	54,7	3,1		
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	0,6	0,0	0,0	0,9	6,9	17,4	5,0	0,3		
хлеб пшеничный	20	20															
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25															
Сосиски отварные с маслом №413-2004			80/5	8,5	13,1	0,0	151,9	0,00	0,09	0,00	0,3	24,8	107,0	13,6	0,9		
сосиски, в том числе куриные	82	80															
масло сливочное	5	5															
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7	0,00	0,05	0,11	0,85	18,26	48,58	6,85	0,51		

макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	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 молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				24,7	27,2	61,3	588,6	5,9	0,3	0,1	5,7	460,4	556,2	63,2	2,6
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	0,2	0,0	0,1	0,5	215,0	178,5	14,7	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			200	14,5	20,0	17,6	308,4	4,52	0,11	0,01	5,20	79,20	228,48	18,56	0,72
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушеного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	60	45													
01.11.-31.12. -30%	64	45													
01.01-29.02. - 35%	69	45													
01.03. - 40%	75	45													
морковь - до 01.01. - 20%	56	45													
с 01.01. - 25%	60	45													
лук репчатый	30	25													
капуста белокочанная свежая	69	55													
масло растительное	10	10													
мука пшеничная	2	2													
сметана	8	8													
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7	1,3	0,0	0,0	0,0	156,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20,9	16,0	85,2	568,2	12,8	0,4	0,1	3,0	410,1	474,4	54,6	3,7
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,28

ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30
огурцы свежие грунтовые	84	80													
или огурцы свежие парниковые	82	80													
Рыба, запеченная с яйцом №341-2013, Пермь			80	11,5	7,9	7,3	146,5	0,56	0,07	0,02	2,80	58,00	148,00	14,70	0,80
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	123	82													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	149	82													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	95	82													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	4	4													
масса запеченной рыбы		65													
мука пшеничная	2	2													
яйцо куриное	20	20													
масло растительное	2	2													
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	5,70	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
картофель - 01 09 -31.10 - 25%	170	128													
01.11.-31.12 -30%	183	128													
01 01-29 02 - 35%	197	128													
01 03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,0	0,0	0,0	156,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
20 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				19,1	23,3	77,6	600,3	0,9	0,7	0,3	3,3	235,3	546,4	72,1	3,3
Салат из моркови и огурца с яйцом (р. 12-2013, Пермь)			80	2,4	6,1	3,9	80,1	0,80	0,08	0,07	2,48	33,60	32,80	0,00	0,36
морковь - до 01 01 - 20%	58	46													
с 01 01 - 25%	61	46													
масса отварной моркови		44													
яйцо куриное	20	20													
огурцы свежие парниковые	15,3	15													
или огурцы свежие грунтовые	15,8	15													
или огурцы соленые (без уксуса)	27	15													
масло растительное	4	4													

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			80	10,9	9,5	5,9	152,6	0,08	0,02	0,05	0,50	22,67	136,00	12,80	0,56
говядина 1 категории	64	47													
или говядина полуфабрикат	55	47													
или фарш мясной промышленного производства	47	47													
грудка куриная на кости	19	13													
или филе куриное промышленного производства	14	13													
или фарш куриный промышленного производства	13	13													
крупа рисовая	4	4													
молоко питьевое	13	13													
масса вязкой каши		16													
лук репчатый	4	3													
яйцо куриное	8	8													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			150	1,7	4,5	24,3	148,6	0,00	0,14	0,20	0,28	13,67	111,58	30,10	1,00
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	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 молочный в индивидуальной упаковке			125	2,2	2,8	11,0	78,0	0,0	0,40	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												
Соль йодированная в расчете на 20 дней			24,0												
ИТОГО в среднем за 20 дней			20	20	82	590	15	0,28	0,17	2,5	285	430	65	3,2	
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*			77	79	335	2350	60	1,2	0,7	10	1100	1650	250	12	
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет)			19	20	84	588	15	0,3	0,18	2,5	275	413	63	3,0	
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) +5%*			20	21	88	617	16	0,32	0,18	2,6	289	433	66	3,2	
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) -5%*			18	19	80	558	14	0,28	0,17	2,4	261	392	59	2,9	

*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"