Согласовано:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____М.Г. Сыскова

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ
_____

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№20-ШК/2409-08/81 от 18 сентября 2020 для питания
обучающихся с 12 лет и старше, горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Тюмень 2020 год

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 до 18 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г **(№ рец. – 1996);**
- Сборник рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г **(№рец.-2004, Пермь)**;
- Сборник технических нормативов, рецептур 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 рецептур 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 мороженная, 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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный 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 (растапливаться 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 ºС, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 ºС, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 ºС;
- 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/2409-08/82 от 18.09.2020 г.

для питания обучающихся с 12 до 18 лет горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 до 18 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				*18,7*	*18,1*	*119,2*	*713,5*	*30,2*	*0,2*	*0,1*	*2,0*	*197,3*	*343,3*	*57,9*	*4,3*
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			100	1,1	0,1	3,8	20,5	25,60	0,06	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
помидоры свежие грунтовые	118	100													
или помидоры свежие парниковые	102	100													
Шницель из говядины №451-2004			100	10,1	14,2	17,0	236,2	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90	12,94	0,89
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари	6	6													
масло растительное	2	2													
Фарфалле отварные №516-2004			180	5,2	3,4	51,0	255,4	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
макаронные изделия в виде бабочек	61	61													
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													
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	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20												
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												

2 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				*25,8*	*23,2*	*88,9*	*667,3*	*7,5*	*0,4*	*0,1*	*1,3*	*589,6*	*820,9*	*100,5*	*3,4*
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													
Котлета рыбная запеченная №388-2004			100	10,3	9,3	12,9	176,3	0,18	0,05	0,02	0,67	40,83	155,00	10,40	0,42
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83													
хлеб пшеничный	15	15													
вода питьевая	13	13													
лук репчатый	4	3													
яйцо куриное	4	4													
сухари	5	5													
масло растительное	2	2													
Пюре картофельное №520-2004			180	3,9	5,9	26,7	175,5	6,80	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													

01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
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													
молоко 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**	**23,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***27,4***	***25,1***	***90,6***	***696,9***	***5,5***	***0,2***	***0,2***	***3,0***	***515,4***	***561,7***	***36,1***	***2,4***
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													
Рагу из птицы №489-2004			**300**	**16,1**	**15,1**	**29,6**	**318,7**	**2,9**	**0,1**	**0,0**	**2,9**	**22,5**	**151,0**	**11,7**	**0,2**
курица потрошеная 1 категории	161	144													
или окорочок куриный	152	144													
или грудка куриная на кости	152	144													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		100													
или филе куриное промышленного производства	131	124													
масса тушеного филе		100													
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**	**0,0**	**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**	**40,5**	**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	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак				***24,2***	***22,6***	***103,9***	***714,8***	***27,7***	***0,2***	***0,5***	***1,9***	***344,7***	***361,9***	***76,1***	***3,4***
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным (р.10/5-2011, Екатеринбург)			**200/20**	**18,5**	**14,4**	**44,0**	**379,7**	**0,7**	**0,1**	**0,3**	**0,8**	**315,4**	**239,6**	**43,2**	**0,8**
творог	140	137													
крупа манная	7	7													
яйцо куриное	24	24													
сахар	14	14													
крошка		33													
масло сливочное	14	14													
мука пшеничная	14	14													
сахар	7	7													
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5													
масса готовой запеканки		200													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/10**	**2,3**	**7,4**	**14,5**	**133,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
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			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**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**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак				***20,7***	***22,9***	***106,7***	***714,6***	***47,5***	***0,2***	***0,1***	***5,0***	***274,6***	***500,7***	***62,2***	***4,5***
Винегрет овощной №71-2004			**100**	**1,5**	**5,0**	**14,9**	**111**	**41,8**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**42,1**	**26,6**	**3,6**	**0,6**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
масса отварного картофеля		23													
свекла до 01.01.-20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
масса отварной свеклы		16													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
масса отварной моркови		10													
огурцы соленые без уксуса	58	32													
лук репчатый	18	15													
или лук зеленый	19	15													
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый															
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**17,2**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**18,1**	**33,4**	**16,7**	**0,7**
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	46	45													
или огурцы свежие грунтовые	47	45													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Плов из мяса №370-2013, Пермь			**250**	**15,4**	**15,9**	**48,7**	**399,5**	**1,40**	**0,07**	**0,09**	**2,70**	**47,00**	**203,00**	**15,50**	**1,70**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													

или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
или свинина мясная	87	74													
масса тушеного мяса		**50**													
масло растительное	12	12													
крупа рисовая	70	70													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	19	16													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
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 удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква	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**	**23,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**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**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***27,7***	***26,9***	***87,8***	***702,9***	***40,6***	***0,4***	***0,1***	***0,9***	***450,1***	***550,2***	***79,8***	***5,4***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**5,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**24,00**	**14,00**	**0,60**
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**7,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**17,00**	**30,00**	**14,00**	**0,50**
огурцы свежие грунтовые	105	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние" №494-2004			**100**	**16,2**	**15,1**	**0,7**	**203,5**	**0,67**	**0,04**	**0,05**	**0,56**	**16,70**	**230,00**	**13,46**	**1,36**
грудка куриная на кости	157	149													
или бедро куриное	157	149													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
чеснок	0,6	0,5													
масло растительное	2	2													
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушена			**180**												
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%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	16	16													
масло сливочное	4	4													
Капуста тушеная №534-2004			**80**	**1,9**	**4,1**	**6,2**	**69,5**	**27,10**	**0,04**	**0,00**	**0,20**	**45,64**	**1,87**	**1,69**	**0,23**
капуста свежая белокочанная	115	92													
морковь до 01.01.-20%	7,5	6													
с 01.01 - 25%	8	6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2													
лук репчатый	4	3													
мука пшеничная	2	2													
масло растительное	4	4													
сахар	0,8	0,8													

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													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**	**0,2**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***23,6***	***22,0***	***100,1***	***691,5***	***6,3***	***0,4***	***0,0***	***5,5***	***205,7***	***490,7***	***82,2***	***4,3***
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**
хлеб пшеничный	20	20													
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25													
Жаркое по - домашнему №436-2004			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**	**5,0**	**0,3**	**0,0**	**4,6**	**26,0**	**235,0**	**48,5**	**1,7**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или свинина мясная	87	74													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
масса готового мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165													
01.11.-31.12. -30%	236	165													
01.01-29.02 - 35%	254	165													
01.03 - 40%	276	165													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01 - 25%	33	25													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	12	12													
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													
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												

8 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***26,8***	***28,6***	***87,5***	***713,6***	***32,8***	***0,3***	***0,1***	***1,5***	***229,4***	***504,7***	***80,4***	***5,2***
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			**100**	**1,1**	**0,1**	**3,8**	**20,5**	**25,60**	**0,06**	**0,00**	**0,70**	**14,00**	**26,00**	**20,00**	**0,90**
помидоры свежие грунтовые	118	100													
или помидоры свежие парниковые	102	100													
Фрикасе из птицы №493-2004			**100**	**18,5**	**18,7**	**0,7**	**245,1**	**0,67**	**0,04**	**0,02**	**0,40**	**22,00**	**104,00**	**14,00**	**1,10**
филе куриное	123	117													
или филе индейки	115	109													
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1													
масло сливочное	5	5													
масса тушеной птицы		80													
лук репчатый	24	20													
сметана	20	20													
Рис припущенный с овощами "Мозаика" №416-2013, Пермь			**180**	**3,2**	**7,7**	**37,9**	**233,7**	**2,20**	**0,04**	**0,05**	**0,4**	**6,2**	**92,7**	**0,2**	**0,7**
крупа рисовая	47	47													
кукуруза консервированная	50	30													

морковь - до 01.01 - 20%	26	21													
с 01.01 - 25%	28	21													
масло сливочное	10	10													
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 удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква	26,4	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**	**23,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***21,9***	***22,1***	***104,1***	***701,9***	***2,2***	***0,2***	***0,4***	***3,6***	***64,6***	***300,8***	***39,1***	***3,1***
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/10**	**2,3**	**7,4**	**14,5**	**133,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**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			**180**	**5,2**	**3,4**	**51,0**	**255,4**	**0,00**	**0,06**	**0,12**	**0,97**	**21,91**	**58,29**	**8,22**	**0,85**
макаронные изделия	61	61													
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 ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												

10 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***21,7***	***34,5***	***67,9***	***667,9***	***50,3***	***0,3***	***0,1***	***3,5***	***95,9***	***256,3***	***62,7***	***4,7***
Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь			**100**	**1,6**	**5,1**	**9,6**	**90,7**	**27,8**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**51,5**	**36,3**	**18,8**	**0,0**
капуста белокочанная	105	84													
морковь до 01.01 -20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
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	4	4													

кислота лимонная	0,12	0,12													
вода для разведения лимонной кислоты	6	6													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**63,9**	**16,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**13,0**	**24,0**	**18,0**	**0,8**
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Сосиски, сардельки отварные с маслом №413-2004			**100/5**	**14,4**	**23,0**	**0,4**	**266,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,0**	**85,0**	**12,0**	**1,1**
сардельки или сосиски, в том числе куриные	102	100													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**	**1,20**
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
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**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***24,0***	***22,1***	***101,1***	***698,9***	***5,9***	***0,2***	***0,1***	***1,0***	***414,1***	***458,9***	***92,4***	***2,4***
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 рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным №498, 587-2004			**100/50**	**12,9**	**13,5**	**14,4**	**230,7**	**2,13**	**0,02**	**0,02**	**0,26**	**9,75**	**113,75**	**42,50**	**0,63**
филе куриное	71	67													
или филе индейки	71	67													
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	98	67													
хлеб пшеничный	19	19													
лук репчатый	11	9													
молоко питьевое	20	20													
яйцо куриное	7	7													
мука пшеничная	6	6													
масло растительное	2	2													
масса готовых котлет		100													
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			**180**	**4,4**	**4,3**	**35,0**	**196,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,6**	**94,7**	**30,9**	**0,6**

крупа рисовая	63	63													
вода питьевая	133	133													
масло сливочное	5	5													
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			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**	**0,2**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**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				***20,9***	***20,6***	***111,6***	***714,4***	***4,3***	***0,6***	***0,6***	***3,0***	***366,8***	***852,9***	***207,3***	***8,5***
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			**100**	**1,2**	**0,1**	**15,0**	**65,7**	**3,40**	**0,05**	**0,00**	**0,40**	**3,00**	**56,00**	**33,00**	**0,90**
морковь до 01.01.-20%	96	77													
с 01.01 - 25%	102	77													
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном															
изюм	11	11													
сахар	10	10													
лимон (для сока)	12	5													
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			**180**	**3,7**	**7,9**	**50,0**	**285,9**	**0,00**	**0,32**	**0,51**	**0,65**	**31,00**	**253,00**	**124,00**	**5,60**
крупа гречневая	85	85													
вода питьевая	108	108													
масло сливочное	10	10													
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**	**23,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												

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	Mg	Fe
Завтрак				***31,7***	***25,7***	***82,1***	***685,5***	***16,4***	***0,5***	***0,1***	***2,5***	***173,4***	***432,2***	***81,1***	***5,5***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**5,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**24,00**	**14,00**	**0,60**
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**7,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**17,00**	**30,00**	**14,00**	**0,50**
огурцы свежие грунтовые	105	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
Рыба запечённая со сметаной и сыром №341-2013, Пер			**100**	**23,8**	**18,8**	**5,1**	**284,8**	**0,30**	**0,20**	**0,01**	**2,30**	**63,00**	**203,00**	**16,50**	**0,33**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	138	119													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
мука пшеничная	5	5													
сметана	10	10													
сыр	6	5													
масло растительное	4	4													
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**	**1,20**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
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 удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква	26,4	30													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												

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				***20,9***	***20,0***	***106,8***	***690,0***	***3,6***	***0,2***	***0,5***	***1,3***	***525,6***	***354,1***	***54,6***	***1,9***
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			**200/20**	**17,1**	**12,0**	**48,0**	**368,4**	**0,8**	**0,1**	**0,3**	**0,9**	**350,4**	**266,2**	**48,0**	**0,9**
творог	158	156													
мука пшеничная	14	14													
или крупа манная	12	12													
сахар	16	16													
яйцо куриное	9	9													
изюм	20,5	20													
масло сливочное	6	6													
ванилин	0,01	0,01													
сухари	6	6													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готового пудинга		200													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/10**	**2,3**	**7,4**	**14,5**	**133,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
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			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**	**0,2**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**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				***21,3***	***23,3***	***102,1***	***702,7***	***48,2***	***0,3***	***0,2***	***4,8***	***223,3***	***325,9***	***107,7***	***4,0***
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург			**100**	**1,5**	**5,0**	**4,7**	**70**	**13,25**	**0,04**	**0,00**	**2,30**	**34,20**	**42,75**	**16,15**	**0,00**

капуста свежая белокочанная	96	77													
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат															
горошек зеленый консервированный	31	20													
лимонная кислота	0,10	0,10													
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**63,9**	**16,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**13,0**	**24,0**	**18,0**	**0,8**
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 60 г.			**120**	**12,9**	**12,9**	**6,4**	**193,3**	**1,9**	**0,1**	**0,2**	**1,5**	**10,4**	**90,0**	**41,1**	**0,7**
курица потрошеная 1 категории	181	78													
или грудка куриная на кости	115	78													
молоко питьевое	18	18													
яйцо куриное	10	10													
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
лук репчатый	14	12													
мука пшеничная	10	10													
сметана	10	10													
масло растительное	2	2													
Рис припущенный №512-2004			**180**	**4,4**	**4,3**	**35,0**	**196,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,6**	**94,7**	**30,9**	**0,6**
крупа рисовая	63	63													
вода питьевая	133	133													
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													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**	**0,2**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												

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.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***23,2***	***24,5***	***85,3***	***653,4***	***25,9***	***0,4***	***0,1***	***3,0***	***133,7***	***382,7***	***83,8***	***4,9***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**17,2**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**18,1**	**33,4**	**16,7**	**0,7**
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	46	45													
или огурцы свежие грунтовые	47	45													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
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			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**	**1,20**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
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 ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***21,3***	***21,6***	***109,0***	***714,6***	***0,6***	***0,3***	***0,1***	***2,2***	***225,2***	***475,7***	***69,5***	***4,2***
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			**100/5**	**10,6**	**16,1**	**0,0**	**187,3**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**31,0**	**134,0**	**17,0**	**1,6**
сосиски, в том числе куриные	102	100													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**5,2**	**3,4**	**51,0**	**255,4**	**0,00**	**0,06**	**0,12**	**0,97**	**21,91**	**58,29**	**8,22**	**0,85**
макаронные изделия	61	61													
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 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**	**23,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***27,0***	***28,2***	***79,8***	***679,9***	***10,8***	***0,3***	***0,1***	***7,0***	***486,8***	***656,9***	***80,2***	***3,6***
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			**250**	**15,8**	**20,7**	**28,0**	**361,5**	**9,40**	**0,12**	**0,01**	**6,50**	**99,00**	**285,60**	**23,20**	**0,90**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
масса тушеного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58													
01.11.-31.12. -30%	83	58													
01.01-29.02 - 35%	89	58													
01.03 - 40%	97	58													
морковь до 01.01 - 20%	73	58													
с 01.01 - 25%	77	58													
лук репчатый	38	32													

капуста белокочанная свежая	90	72													
масло растительное	12	12													
мука пшеничная	2,5	2,5													
сметана	10	10													
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													
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 ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***25,8***	***20,3***	***104,1***	***701,3***	***16,0***	***0,5***	***0,1***	***3,5***	***473,4***	***586,4***	***74,3***	***5,3***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**5,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**23,00**	**24,00**	**14,00**	**0,60**
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**7,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**17,00**	**30,00**	**14,00**	**0,50**
огурцы свежие грунтовые	105	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
Рыба, запеченная с яйцом №341-2013, Пермь			**100**	**14,4**	**9,9**	**9,1**	**183,1**	**0,70**	**0,09**	**0,02**	**3,30**	**64,00**	**185,00**	**16,70**	**1,00**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	153	102													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	5	5													
масса запеченной рыбы		85													
мука пшеничная	3	3													
яйцо куриное	20	20													
масло растительное	2	2													
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**6,80**	**0,18**	**0,07**	**0,20**	**48,60**	**84,60**	**15,00**	**1,20**
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	205	154													
01.11.-31.12 -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
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			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**2,8**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**165,0**	**54,5**	**0,0**	**0,2**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
Хлеб пшеничный			**40**	**2,0**	**0,6**	**16,2**	**77,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**												

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				***24,5***	***26,3***	***93,0***	***706,8***	***1,1***	***0,4***	***0,9***	***4,1***	***257,8***	***644,9***	***83,5***	***6,1***
Салат из моркови и огурца с яйцом (р. 12-2013, Пермь)			**100**	**4,1**	**7,3**	**5,8**	**105,3**	**1,00**	**0,10**	**0,60**	**3,10**	**42,00**	**41,00**	**0,00**	**0,57**

морковь до 01.01 - 20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
масса отварной моркови		**62**													
яйцо куриное	20	20													
огурцы свежие парниковые	15,3	15													
или огурцы свежие грунтовые	16	15													
или огурцы соленые (без уксуса)	27	15													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			**120**	**14,1**	**10,3**	**15,2**	**209,9**	**0,12**	**0,03**	**0,07**	**0,70**	**34,00**	**204,00**	**19,20**	**1,14**
говядина 1 категории	95	70													
или говядина полуфабрикат	83	70													
или фарш мясной промышленного производства	70	70													
грудка куриная на кости	29	20													
или грудка куриная филе	21	20													
или фарш куриный промышленного производства	20	20													
крупа рисовая	6	6													
молоко питьевое	20	20													
масса вязкой каши		24													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	12	12													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			**180**	**2,0**	**5,4**	**29,2**	**173,4**	**0,00**	**0,17**	**0,24**	**0,34**	**16,40**	**133,90**	**35,10**	**2,96**
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
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**	**0,04**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**13,0**	**0,0**
Хлеб ржаной			**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**												
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**												
Соль йодированная в расчете на 20 дней			**35**												
ИТОГО в среднем за 20 дней				***23***	***22***	***92***	***661***	***18***	***0,3***	***0,22***	***2,9***	***301***	***468***	***77***	***4,1***
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*				***90***	***92***	***383***	***2713***	***70***	***1,4***	***0,9***	***12***	***1200***	***1800***	***300***	***17***
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (с 12 до 18 лет)				**23**	**23**	**96**	**678**	**18**	**0,4**	**0,23**	**3,0**	**300**	**450**	**75**	**4,3**
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*				***24***	***24***	***101***	***712***	***18***	***0,4***	***0,24***	***3,2***	***315***	***473***	***79***	***4,5***
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*				***21***	***22***	***91***	***644***	***17***	***0,3***	***0,21***	***2,9***	***285***	***428***	***71***	***4,0***

*Приложение 4, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"