Согласовано
Директор ООО «Магия вкуса»
_____М.Г. Сыскова

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ_____

Примерное двадцатидневное меню
для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет с 7 до 11 лет

г. Тюмень, 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ 2021 год

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

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***14,2***	***13,6***	***92,6***	***549,3***	***24,9***	***0,2***	***0,1***	***1,7***	***179,8***	***268,3***	***37,5***	***2,2***
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			**80**	**0,9**	**0,1**	**3,0**	**16,3**	**20,48**	**0,05**	**0,00**	**0,56**	**11,20**	**20,80**	**16,00**	**0,30**
помидоры свежие грунтовые	84	80													
или помидоры свежие парниковые	84	80													
Шницель из говядины №451-2004			**80**	**7,5**	**10,4**	**13,6**	**178,0**	**0,71**	**0,03**	**0,00**	**0,23**	**17,60**	**139,50**	**10,36**	**0,61**
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	75	74													
или фарш промышленного производства	75	74													
вода питьевая	11	11													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	4	4													
масло растительное	1,5	1,5													
Фарфалле 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**
акаронные изделия в виде бабочек	51	51													

масло сливочное	4	4													
Чай с 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													
апельсин	21	30													
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**												

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				***22,7***	***20,0***	***85,0***	***610,4***	***8,2***	***0,3***	***0,1***	***1,3***	***546,0***	***595,8***	***63,4***	***2,3***
Бутерброд с маслом №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 ржаной	20	20													
масло сливочное	15	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**	**12,10**	**0,32**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	142	98													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	99	98													
вода питьевая	13	13													
лук репчатый	4	3													
яйцо куриное	4	4													
масло растительное	2	2													

Картофель отварной №520-2004			**15**	**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%	253	154,5													
01.11.-31.12. -30%	238	154,5													
01.01-29.02 - 35%	221	154,5													
01.03 - 40%	205	154,5													
Чай с сахаром №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													
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			**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				***19***	***19***	***80***	***565***	***5***	***0***	***0***	***2***	***473***	***480***	***44***	***1***
Бутерброд с маслом №1,3-2004			**20/10**	**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 ржаной	20	20													
масло сливочное	10	10													
Рагу 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 потрошеная 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													
масло растительное	4	4													
Чай с сахаром №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													
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**												

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				***18,7***	***13,6***	***63,6***	***485,5***	***34,7***	***0,1***	***0,3***	***3,0***	***246,1***	***234,1***	***30,5***	***1,8***
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 ржаной	30	30													
масло сливочное	10	10													
Сырники из творога (№ 231-2011)			**100**	**15,0**	**6,00**	**19,86**	**227,45**	**7,70**	**0,10**	**0,10**	**2,00**	**230,00**	**199,00**	**22,40**	**0,8**
творог	117,16	116,00													
ванилин	0,01	0,01													
масса полуфабриката		**116,00**													
масло растительное	1,20	1,20													
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													
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			(	***15***	***18***	***86***	***565***	***21(***	***0***	***0***	***4***	***205***	***265***	***36***	***4***
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	46	44													
или помидоры свежие грунтовые	46	44													
огурцы свежие парниковые	38,8	38													
или огурцы свежие грунтовые	39,9	38													
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 перловая	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 семенным гнездом	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква свежемороженая	31,5	30													
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**												

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				***21,9***	***22,2***	***73,4***	***580,4***	***29,6***	***0,3***	***0,1***	***0,7***	***346,6***	***475,8***	***60,5***	***3,2***
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**												
Картофель отварной №520-2004			**100**	**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%	169	103													
01.11.-31.12. -30%	159	103													
01.01-29.02 - 35%	147	103													
01.03 - 40%	137	103													
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													
масло растительное	3	3													
Чай с сахаром №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													

Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			10	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												

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				***21***	***25***	***71***	***592***	***4***	***0***	***0***	***4***	***151***	***358***	***67***	***2***
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 ржаной	30	30													
масло сливочное	10	10													
Жаркое по - домашнему №436-2004			**200**	**14,7**	**15,3**	**26,5**	**302,5**	**4,0**	**0,2**	**0,0**	**3,7**	**20,8**	**188,0**	**38,8**	**1,4**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
масса готового мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125													
01.11.-31.12. -30%	179	125													
01 01-29.02 - 35%	193	125													
01.03 - 40%	209	125													
морковь - до 01.01 - 20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	10	10													

Чай с сахаром №630-1996			**20**	**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													
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**												

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**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
Завтрак				***19,9***	***19,0***	***63,4***	***514,0***	***41,3***	***0,2***	***0,0***	***2,9***	***265,0***	***275,2***	***61,9***	***3,4***
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			**80**	**0,9**	**0,1**	**3,0**	**16,3**	**20,48**	**0,05**	**0,00**	**0,56**	**11,20**	**20,80**	**16,00**	**0,30**
помидоры свежие грунтовые	94	80													
или помидоры свежие парниковые	82	80													
Фрикасе из птицы №493-2004			**80**	**14,1**	**14,4**	**0,6**	**188,4**	**0,53**	**0,03**	**0,02**	**0,32**	**17,60**	**83,20**	**11,20**	**0,78**
филе куриное	93	92													
или филе индейки	83	82													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1													
масса тушеной птицы		**60**													
лук репчатый	24	20													
Капуста тушеная (ТК № 482-1996)			**150**	**3,32**	**4,19**	**12,85**	**112,61**	**14,20**	**0,07**	**0,00**	**2,03**	**83,59**	**95,84**	**23,88**	**0,50**
капуста б/кочанная	197,50	158,00													

морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
ста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	5,00	5,00													
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													
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**												

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				***20,1***	***21,4***	***79,2***	***589,7***	***2,2***	***0,1***	***0,4***	***3,5***	***53,5***	***243,1***	***24,4***	***1,8***
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 ржаной	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													
бульон или отвар	48	60													
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 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													
лимон	11	10													
апельсин	21	20													
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			1(					(							

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***13,4***	***19,1***	***74,0***	***521,5***	***53,6***	***0,2***	***0,1***	***2,9***	***109,0***	***258,1***	***43,2***	***2,4***
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	88	70													
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															
кислота лимонная	0,1	0,1													
а для разведения лимонной кислоты	5	5													
о 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													
Шницель из говядины №451-2004			**80**	**7,5**	**10,4**	**13,6**	**178,0**	**0,71**	**0,03**	**0,00**	**0,23**	**17,60**	**139,50**	**10,36**	**0,61**
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	75	74													
или фарш промышленного производства	75	74													
вода питьевая	11	11													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	4	4													
масло растительное	1,5	1,5													
Картофель отварной №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%	253	154,5													
01.11.-31.12. -30%	238	154,5													
01.01-29.02 - 35%	221	154,5													
01.03 - 40%	205	154,5													
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	20	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				***19,9***	***25,4***	***83,4***	***651,8***	***18,1***	***0,2***	***0,2***	***2,6***	***348,4***	***399,0***	***85,7***	***2,0***
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 ржаной	30	30													
масло сливочное	10	10													
Котлеты рубленные 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	90	89													
или филе индейки	90	89													
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	93	89													
лук репчатый	8	7													
яйцо куриное	6	6													
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													
Капуста тушеная (ТК № 482-1996)			**150**	**3,32**	**4,19**	**12,85**	**112,61**	**14,20**	**0,07**	**0,00**	**2,03**	**83,59**	**95,84**	**23,88**	**0,50**
капуста б/кочанная	197,50	158,00													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00													
с 01.01 - 25%	19,95	15,00													
ста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Чай с сахаром №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													
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				***16,7***	***16,8***	***83,1***	***550,5***	***5,5***	***0,4***	***5,8***	***3,0***	***304,4***	***571,5***	***153,9***	***5,7***
Нарезка из отварной моркови (тк 11-2004)			**60**	**0,58**	**0,09**	**3,82**	**18,74**	**3,06**	**0,03**	**5,28**	**0,60**	**16,44**	**20,16**	**13,78**	**0,84**

морковь до 01.01.-20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
соль йодированая	0,30	0,30													
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**
крупа гречневая	71	71													
вода питьевая	90	90													
масло сливочное	8	8													
Чай с сахаром №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													
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**												

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				***24,0***	***17,7***	***61,3***	***500,4***	***15,8***	***0,4***	***0,1***	***2,1***	***138,7***	***312,9***	***48,0***	***3,2***
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 запечённая №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)	145	100													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	154	100													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного	101	100													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	3	3													

Картофель отварной №520-2004			15	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%	253	154,5													
01.11.-31.12. -30%	238	154,5													
01.01-29.02 - 35%	221	154,5													
01.03 - 40%	205	154,5													
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													
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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				*18,0*	*10,0*	*66,0*	*459,9*	*9,5*	*0,2*	*0,3*	*2,3*	*366,9*	*273,6*	*28,9*	*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 ржаной	20	20													
масло сливочное	5	5													
Сырники из творога (№ 231-2011)			100	15,0	6,00	19,86	227,45	7,70	0,10	0,10	2,00	230,00	199,00	22,40	0,8

творог	117,16	116,00													
ванилин	0,01	0,01													
масса полуфабриката		**116,00**													
масло растительное	1,20	1,20													
Чай черный №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													
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				***16,0***	***21,2***	***84,8***	***593,9***	***40,7***	***0,4***	***0,6***	***3,9***	***196,8***	***384,3***	***154,4***	***4,9***
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 потрошеная 1 категории	190	82													
или грудка куриная на кости	111	82													
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													
масло растительное	2	2													
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**
крупа гречневая	71	71													
вода питьевая	90	90													

масло сливочное	8	8													
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													
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**												

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				***20,4***	***21,4***	***65,3***	***535,2***	***21,4***	***0,3***	***0,1***	***2,8***	***108,8***	***274,7***	***53,1***	***2,8***
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													
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)	159	118													

или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	171	118													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	130	118													
масло сливочное	2	2													
яйцо куриное	6	6													
масло растительное	2	2													
Картофель отварной №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%	253	154,5													
01.11.-31.12. -30%	238	154,5													
01.01-29.02 - 35%	221	154,5													
01.03 - 40%	205	154,5													
Чай с 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													
апельсин	21	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**												

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				***15,0***	***17,4***	***96,4***	***602,1***	***2,5***	***0,1***	***0,3***	***1,4***	***172,7***	***262,7***	***23,7***	***2,0***

Бутерброд с маслом №1-2004			20	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 ржаной	20	20													
масло сливочное	5	5													
Шницель из говядины №451-2004			80	7,5	10,4	13,6	178,0	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	139,50	10,36	0,61
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	75	74													
или фарш промышленного производства	75	74													
вода питьевая	11	11													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	4	4													
масло растительное	1,5	1,5													
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 черный №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													
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												

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				***17,1***	***24,0***	***49,3***	***481,6***	***4,5***	***0,1***	***0,2***	***5,5***	***89,1***	***261,1***	***25,0***	***1,5***
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 ржаной	20	20													
масло сливочное	5	5													
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 тушенного 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													

Чай черный №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													
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				***15,1***	***12,6***	***71,9***	***465,4***	***8,0***	***0,3***	***0,2***	***3,1***	***216,1***	***343,0***	***59,8***	***2,8***
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	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													
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 черный №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													
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**												

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				***16,3***	***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													
вода питьевая	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													
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**												
Соль йодированная в расчете на 20 дней			**24,0**												
ИТОГО в среднем за 20 дней				***18***	***19***	***75***	***551***	***18***	***0***	***0***	***3***	***238***	***354***	***59***	***3***

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню для детей с заболеванием сахарный диабет (с 7 до 11 лет)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, брутто на 1 обучающегося в возрасте с 7 до 11 лет	Норма в день, г мл, брутто, прием пищи - горячий завтрак	Фактически получено г, мл, Дни																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	20	20	15	20	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	390	20	98
2	Мука пшеничная	15	3	0	0	2	12	0	2	0	0	6	0	7	4	4	13	7	0	0	2	6	5	70	3,5	101
3	Крупы, бобовые	45	16	0	0	0	6	50	0	0	39	0	0	53	71	0	0	53	0	0	0	0	42	314	16	100
4	Макаронные изделия	15	8	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	153	7,7	102
5	Картофель	250	68	0	183	120	0	27	114	166	0	0	170	0	0	183	0	0	170	0	60	197	0	1390	70	103
6	Овощи свежие, зелень	350	86	86	4	78	0	133	234	44	171	18	96	19	104	146	0	127	43	0	158	82	93	1636	82	95
7	Фрукты (плоды) свежие	200	50	132	0	100	0	46	100	0	46	32	0	106	10	46	100	100	32	0	0	100	0	948	47	95
8	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	4	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	0	9	0	19	15	0	0	0	0	0	73	4	97
9	Сахар	40	17	15	15	15	28	15	16	15	15	15	13	16	23	15	30	10	15	15	15	15	15	331	17	98
10	Какао	1,2	0,8	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	16	0,8	103
11	Чай	0,4	0,2	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	5	0,3	104
12	Мясо жилованное	77	27	59	0	0	0	93	0	87	0	74	0	0	63	0	0	0	0	0	93	0	47	516	26	96
13	Цыплята 1 категории потрошенные	40	22	0	0	62	0	0	126	0	92	0	0	55,9	0	0	0	88	0	0	0	0	19	443	22	101
14	Рыба -филе	60	24	0	112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	122	0	0	108	0	0	123	0	465	23	97
15	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	13	0	0	0	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	143	0	0	0	0	0	0	266	13	102
16	Масло сливочное	30	7,5	4	5	5	26	0	4	0	13	14	10	7	8	5	14	4	7	9	0	5	5	145	7,2	96
17	Масло растительное	15	4,5	2	2	6	0	16	3	10	0	5	4	2	4	3	0	6	6	0	10	6	6	90	4,5	100
18	Яйцо диетическое	40	6	4	4	0	24	0	0	0	0	0	0	6	0	0	8	7	6	0	0	20	28	107	5	96
19	Дрожжи хлебопекарные***	1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0
20	Соль пищевая поваренная	5	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	25,0	1,3	100

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню для питания обучающихся с заболевание сахарный диабетразработано для питания школьного возраста с 7 до 11 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с 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»

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных веществах.

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть –М.: Хлебпродинформ, 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –М.: Хлебпродинформ, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при 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 потрошеная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;
- 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».

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 так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно – минеральными премиксами.

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, порционное мясо обязательно подвергается 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 или 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, рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц или 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 градусов, слоем не более 2,5-3 см.; запеканки -20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- 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 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 в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых блюд не допускается.

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

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

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре +2+6 градусов не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару и в пароконвектомате. При приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными нормами. 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 13.09.2006г.), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» , п. 2.12.1:

- Томатное пюре, 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.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденных Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)

«Магия вкуса»

В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

32 листов