

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала  
МАОУ «Беркутская СОШ»  
«Зиновская СОШ»

Воробьева Л.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

## АННОТАЦИЯ

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для трехразового питания 60 % (завтрак – 25%, обед – 35 %) в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные нормы 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 элементах. 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.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Том 1, 2 – Москва, 2006г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **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 категорий:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретнс 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 соответствия 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), предусмотрена в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблиц. 1 № 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, кисло-молочный продукт, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

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

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

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

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

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

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

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

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

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

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технологии 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 закислыми 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.

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

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ  
Меню № 001391  
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1. Холодные блюда (на порцию)	2	5
2. Супы (на 1000 г) <sup>1</sup>	2—3	0,01
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	6—10	0,04
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)	10	—
Гречневая каша:		
расыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшениная каша:		
расыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
расыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
расыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
расыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозийственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

Экземпляр сформирован  
Меню № 001391  
АН ГО «Исторический музей»

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1390 от 19.12.2016 г. для питания школьников с 11 лет и старше**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка	Норма, г, мл, в день (75%)	Фактически получено г, мл, **																				за 20 дней, мг	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	72.0	70	70	60	80	60	80	60	70	70	60	80	70	80	80	80	70	70	50	80	70	1410	71	98
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой ***	200	120.0	164	93	130	120	126	100	154	137	100	79	120	124	130	100	126	130	124	76	145	90	2368	118	99
3	Мука пшеничная хлебопекарная	20	12	0	14	0	0	0	15	0	3	5	14	4	3	100	15	0	9	3	4	0	50	237	12	100
4	Крупы, бобовые	50	32.5	75	20	0	68	30	12	26	20	65	0	30	100	51	0	25	54	0	13	30	25	644	32	99
5	Макаронные изделия	20	13.0	0	0	61	0	0	0	61	0	0	61	0	0	0	0	0	20	0	61	0	0	264	13	102
6	Картофель	188	112.8	65	200	63	50	174	50	50	214	56	113	214	60	180	96	224	82	175	25	232	50	2373	119	105
7	Овощи свежие, зелень	320	192.0	166	165	200	177	200	312	164	132	162	133	141	100	133	321	133	170	296	199	150	229	3683	184	96
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111.0	0	200	0	200	0	200	5	0	200	205	200	200	5	0	250	5	0	250	0	200	2120	106	95
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	12.0	0	20	0	0	20	0	0	20	22	0	0	20	22	20	0	0	20	20	22	22	228	11	95
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	100.0	200	0	200	200	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	200	200	0	200	0	0	2000	100	100
11	Сахар	45	27.0	18	36	15	18	34	37	18	33	31	21	19	33	28	38	19	18	30	22	28	29	523	26	97
12	Кондитерские изделия	15	9.0	0	0	20	0	0	20	0	0	0	50	20	0	0	30	20	0	0	0	20	0	180	9	100
13	Какао	1.2	0.6	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	12	1	100
14	Чай	0.4	0.3	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.5	6	0.3	98
15	Мясо (говядина 1 категории)	78	46.8	74	63	0	0	65	79	74	16	65	0	63	83	16	16	40	63	106	63	16	0	902	45	96
16	Птица (куры 1 категории потрошенные)	53	31.8	26	26	26	146	26	0	26	0	0	100	0	26	0	0	0	26	0	26	0	175	629	31	99
17	Колбасные изделия	19.6	11.8	0	0	100	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	230	12	98
18	Рыба -филе	77	34.7	0	0	0	85	55	0	0	96	0	0	93	0	94	0	143	0	0	0	111	0	677	34	98
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180.0	280	80	140	125	265	100	189	293	287	30	247	316	140	72	311	140	90	130	300	125	3660	183	102
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	36.0	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	125	0	750	38	104
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	36.0	0	159	0	0	0	133	0	0	0	159	0	0	0	109	0	0	0	127	0	0	687	34	95
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	6.0	5	6	5	0	5	5	5	15	10	6	0	15	0	19	0	5	5	9	5	0	120	6	100
23	Сыр	11.8	7.1	0	15	0	0	0		15	15	0	15	0	15	0	15	0	15	0	15	0	15	135	7	95
24	Масло сливочное	35	21.0	30	8	22	3	31	20	19	25	25	13	21	23	31	14	21	20	27	20	21	12	405	20	96
25	Масло растительное	18	10.8	11	10	5	14	8	13	11	8	11	6	5	11	10	15	13	18	16	11	8	6	210	10	97

26	Яйцо диетическое	40	24.0	5	5	110	4	10	27	5	54	20	9	0	8	7	10	3	40	115	7	5	40	484	24	101
27	Соль пищевая поваренная	7	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	84	4.2	100
28	Дрожжи хлебопекарные	2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений"

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

\*\*\*Мучное изделие промышленного производства в 1,7,9 дни посчитаны к норме хлеба пшеничного.

\*\*\*\*Мучное изделие промышленного производства в 1 3, 20 дни посчитано к норме муки пшеничной.

Определение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 11 лет и ста

Суточная потребность СанПин 2.4.5.2409-08 2713	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона	
	678		950		1628	
1 день	667	25	964	36	1631	60
2 день	711	26	919	34	1630	60
3 день	650	24	922	34	1572	58
4 день	648	24	986	36	1634	60
5 день	664	24	956	35	1620	60
6 день	692	26	916	34	1607	59
7 день	657	24	913	34	1570	58
8 день	714	26	940	35	1654	61
9 день	676	25	944	35	1620	60
10 день	739	27	1001	37	1740	64
11 день	675	25	953	35	1629	60
12 день	643	24	1001	37	1644	61
13 день	682	25	995	37	1678	62
14 день	662	24	921	34	1583	58
15 день	654	24	983	36	1637	60
16 день	644	24	920	34	1564	58
17 день	644	24	898	33	1542	57
18 день	714	26	950	35	1664	61
19 день	650	24	960	35	1611	59
20 день	672	25	998	37	1670	62
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>673</b>	<b>25</b>	<b>952</b>	<b>35</b>	<b>1625</b>	<b>60</b>















картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150													
01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
морковь - до 01.01 - 20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	10	10													
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>23.9</b>	<b>98</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>16.71</b>	<b>2.37</b>	<b>0.45</b>
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
<b>Фрукт (банан)</b>			<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>0.2</b>	<b>38.0</b>	<b>166</b>	<b>20.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.24</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>59.00</b>	<b>84.00</b>	<b>1.20</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4.0</b>	<b>0.5</b>	<b>19.0</b>	<b>97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>7.48</b>	<b>31.85</b>	<b>6.85</b>	<b>0.78</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>50</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>16.5</b>	<b>85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>17.50</b>	<b>77.50</b>	<b>20.50</b>	<b>1.45</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>76</b>	<b>51</b>	<b>216</b>	<b>1630</b>	<b>37</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>893</b>	<b>1165</b>	<b>217</b>	<b>10</b>	
<b>3 день</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>26.9</b>	<b>28.4</b>	<b>71.6</b>	<b>650.0</b>	<b>1.6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>392.6</b>	<b>341.7</b>	<b>70.7</b>	<b>4.3</b>





<b>ИЛИ</b>															
<b>Винегрет овощной (р.71-2004)</b>			<b>100</b>	<b>1.3</b>	<b>5.0</b>	<b>7.2</b>	<b>79</b>	<b>3.90</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.97</b>	<b>23.05</b>	<b>36.45</b>	<b>17.82</b>	<b>0.80</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32													
01.11.-31.12. -30%	46	32													
01.01-29.02 - 35%	49	32													
01.03 - 40%	53	32													
масса отварного картофеля		30													
свекла - до 01.01 -20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
масса отварной свеклы		15													
морковь - до 01.01 - 20%	20	16													
с 01.01 - 25%	21	16													
масса отварной моркови		15													
огурцы соленые без уксуса	36	20													
или капуста квашеная промышленного производства	22	20													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной (р.124-2004)</b>			<b>250/10/5</b>	<b>7.8</b>	<b>6.7</b>	<b>8.1</b>	<b>124</b>	<b>4.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.37</b>	<b>39.30</b>	<b>118.47</b>	<b>0.80</b>	<b>0.98</b>









или зелень сушеная	0.1	0.1													
лук репчатый	18	15													
яйцо куриное	3.8	3.8													
вода питьевая	6	6													
<b>Плов из птицы (р.492-2004)</b>			<b>250</b>	<b>22.4</b>	<b>20.7</b>	<b>45.3</b>	<b>457</b>	<b>1.41</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>2.50</b>	<b>25.93</b>	<b>165.70</b>	<b>41.50</b>	<b>1.62</b>
кураца потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	165	146													
или грудка куриная (разделка на порционные кусочки)	154	146													
масса готовой курицы		100													
масло растительное	10	10													
крупа рисовая	53	53													
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													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>52</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>17.00</b>	<b>25.00</b>	<b>11.00</b>	<b>0.30</b>
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>23.0</b>	<b>92</b>	<b>20.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>55.00</b>	<b>82.00</b>	<b>28.00</b>	<b>1.50</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>70</b>	<b>5.6</b>	<b>0.7</b>	<b>26.6</b>	<b>135</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>10.47</b>	<b>44.59</b>	<b>9.59</b>	<b>1.09</b>









01.01-29.02 - 35%	277	180													
01.03 - 40%	301	180													
масло сливочное	7	7													

**ИЛИ**

<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>180</b>	<b>3.9</b>	<b>5.9</b>	<b>26.7</b>	<b>176</b>	<b>13.87</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>43.08</b>	<b>84.60</b>	<b>15.00</b>	<b>1.20</b>
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													
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>23.9</b>	<b>98</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>16.71</b>	<b>2.37</b>	<b>0.45</b>
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>70</b>	<b>5.6</b>	<b>0.7</b>	<b>26.6</b>	<b>135</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>10.47</b>	<b>44.59</b>	<b>9.59</b>	<b>1.09</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>70</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2.6</b>	<b>0.5</b>	<b>13.4</b>	<b>68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.64</b>	<b>14.00</b>	<b>62.00</b>	<b>16.40</b>	<b>0.52</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>58</b>	<b>61</b>	<b>208</b>	<b>1620</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>793</b>	<b>1095</b>	<b>141</b>	<b>9</b>	

**6 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав	Витамины, мг	Минералы, мг
--------------------	-----------	----------	-------------------	--------------	--------------

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>				<b>34.5</b>	<b>25.6</b>	<b>80.8</b>	<b>692.0</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>3.1</b>	<b>480.5</b>	<b>559.9</b>	<b>82.6</b>	<b>2.2</b>	
<b>Ватрушка царская (творожное блюдо) ТТК</b>			<b>180</b>	<b>27.5</b>	<b>21.2</b>	<b>32.8</b>	<b>432</b>	<b>0.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>2.20</b>	<b>326.67</b>	<b>366.67</b>	<b>55.45</b>	<b>0.67</b>	
творог	136	133														
крупа манная	7	7														
яйцо куриное	27	27														
сахар	13	13														
<b>крошка</b>		<b>33</b>														
сахар	7	7														
мука пшеничная	13	13														
масло сливочное	13	13														
масло сливочное для смазки листа	3	3														
<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>1.6</b>	<b>0.2</b>	<b>23.7</b>	<b>103</b>	<b>0.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.60</b>	<b>6.40</b>	<b>30.6</b>	<b>11.5</b>	<b>0.30</b>	
хлеб пшеничный	20	20														
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20														
<b>Какао с молоком (р.642-1996)</b>			<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>4.0</b>	<b>17.6</b>	<b>123</b>	<b>0.68</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>140.44</b>	<b>131.70</b>	<b>7.51</b>	<b>0.63</b>	
какао - порошок	4	4														
молоко питьевое	100	100														
сахар	15	15														
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.2</b>	<b>6.7</b>	<b>34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.32</b>	<b>7.00</b>	<b>31.00</b>	<b>8.20</b>	<b>0.58</b>	



















яйцо куриное	14	14														
масло растительное	8	8														
<b>соус сметанный с томатом (р.601-2004):</b>		<b>50</b>														
сметана	10	10														
мука пшеничная	2.5	2.5														
масло сливочное	2.5	2.5														
вода питьевая	40	40														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>180</b>	<b>3.9</b>	<b>5.9</b>	<b>26.7</b>	<b>176</b>	<b>13.87</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>43.08</b>	<b>84.60</b>	<b>15.00</b>	<b>1.20</b>	
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														
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>23.9</b>	<b>98</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>16.71</b>	<b>2.37</b>	<b>0.45</b>	
сухофрукты	20	20														
сахар	15	15														
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>70</b>	<b>5.6</b>	<b>0.7</b>	<b>26.6</b>	<b>135</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>10.47</b>	<b>44.59</b>	<b>9.59</b>	<b>1.09</b>	







лук репчатый	35	29													
масло растительное	6	6													
масса припущенного с маслом лука		20													
масса соуса		60													
мука пшеничная	4.8	4.8													
вода питьевая	50	50													
сметана	10	10													
<b>Гречка вязкая отварная (р.510-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5.5</b>	<b>5.4</b>	<b>26.9</b>	<b>178</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>0.60</b>	<b>11.92</b>	<b>168.67</b>	<b>25.64</b>	<b>1.69</b>
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
<b>Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>25.7</b>	<b>108</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>88.96</b>	<b>23.66</b>	<b>3.30</b>	<b>1.60</b>
курага	22	22													
сахар	10	10													
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>23.0</b>	<b>92</b>	<b>20.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>55.00</b>	<b>82.00</b>	<b>28.00</b>	<b>1.50</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1.6</b>	<b>0.3</b>	<b>7.6</b>	<b>39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>2.99</b>	<b>12.75</b>	<b>2.75</b>	<b>0.31</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>16.7</b>	<b>85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>17.50</b>	<b>77.50</b>	<b>20.50</b>	<b>0.65</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>56</b>	<b>228</b>	<b>1620</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>757</b>	<b>1187</b>	<b>182</b>	<b>11</b>
<b>10 день</b>															





01.03 - 40%	189	113													
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная	0.1	0.1													
<b>Биточки рубленые из птицы запеченные (р.498-2004)</b>			<b>100</b>	<b>17.6</b>	<b>13.5</b>	<b>18.2</b>	<b>265</b>	<b>0.90</b>	<b>0.06</b>	<b>0.08</b>	<b>2.81</b>	<b>23.16</b>	<b>133.80</b>	<b>17.13</b>	<b>1.56</b>
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть с кожей)	120	74													
фарш куриный промышленного производства	74	74													
или филе куриное	101	74													
хлеб пшеничный	18	18													
лук репчатый	7	6													
молоко питьевое или вода питьевая	16	16													
яйцо куриное	4	4													
сухари	4	4													
масло растительное	6	6													
<b>Макаронные изделия отварные (р.516-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5.8</b>	<b>4.4</b>	<b>44.0</b>	<b>239</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>0.97</b>	<b>21.91</b>	<b>58.29</b>	<b>8.22</b>	<b>0.85</b>
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>26.0</b>	<b>105</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>18.89</b>	<b>27.78</b>	<b>12.22</b>	<b>0.30</b>
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>12.8</b>	<b>52</b>	<b>20.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.56</b>	<b>55.20</b>	<b>81.60</b>	<b>28.00</b>	<b>1.52</b>









молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	1.00	0.00	0.50	55.00	82.00	28.00	1.50
Сок в ассортименте	200	200	200	0.7	0.0	12.2	52	4.00	0.02	0.00	0.90	17.00	25.00	11.00	0.30
Хлеб пшеничный			60	4.8	0.6	22.8	116	0.00	0.06	0.00	0.09	8.97	38.22	8.22	0.93
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.0	102	0.00	0.10	0.00	0.96	21.00	93.00	24.60	0.78
<b>ИТОГО:</b>				<b>60</b>	<b>49</b>	<b>236</b>	<b>1629</b>	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>740</b>	<b>1263</b>	<b>206</b>	<b>11</b>

### 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>22.0</b>	<b>23.2</b>	<b>86.6</b>	<b>643</b>	<b>1.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>1.3</b>	<b>691.3</b>	<b>480.0</b>	<b>74.6</b>	<b>2.9</b>
Каша пшенная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	8.3	8.8	29.7	231	0.37	0.20	0.10	0.00	365.50	296.20	20.10	1.00
крупа пшено	30	30													
молоко питьевое	178	178													
соль йодированная	1	1													
сахар	3	3													
масло сливочное	5	5													
Бутиерброд горячий с сыром (р.10-2004)			50	5.9	9.6	14.8	169	0.22	0.05	0.03	0.94	154.06	49.71	29.87	0.76







<b>соус сметанный с томатом (р.601-2004):</b>		<b>50</b>													
сметана	15	15													
мука пшеничная	2.5	2.5													
масло сливочное	2.5	2.5													
вода питьевая	35	35													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
<b>Гречка вязкая отварная (р.510-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5.5</b>	<b>5.4</b>	<b>26.9</b>	<b>178</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>0.60</b>	<b>11.92</b>	<b>168.67</b>	<b>25.64</b>	<b>1.69</b>
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>23.9</b>	<b>98</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>16.71</b>	<b>2.37</b>	<b>0.45</b>
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>12.8</b>	<b>52</b>	<b>20.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.56</b>	<b>55.20</b>	<b>81.60</b>	<b>28.00</b>	<b>1.52</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3.2</b>	<b>0.4</b>	<b>15.2</b>	<b>77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>5.98</b>	<b>25.48</b>	<b>5.48</b>	<b>0.62</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>16.7</b>	<b>85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>17.50</b>	<b>77.50</b>	<b>20.50</b>	<b>0.65</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>60</b>	<b>58</b>	<b>220</b>	<b>1644</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>933</b>	<b>1209</b>	<b>240</b>	<b>12</b>



лимон	6	5													
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
<b>Обед</b>				<b>38.6</b>	<b>30.3</b>	<b>142.2</b>	<b>995.5</b>	<b>28.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5.5</b>	<b>242.8</b>	<b>618.2</b>	<b>117.4</b>	<b>7.5</b>
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	182	100	100	0.8	0.1	1.6	11	5.00	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60
<b>ИЛИ</b>															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			100	0.7	0.1	1.9	11	7.00	0.03	0.00	0.00	17.00	30.00	14.00	0.50
огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Суп-харчо с мясом (р.150-2004)			250/10	4.2	4.1	12.8	105	0.41	0.02	0.03	0.40	12.98	76.12	9.91	0.72
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или гуляш полуфабрикат	16	16													
крупа рисовая	16	16													
лук репчатый	24	20													
масло сливочное	4	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
чеснок	0.4	0.3													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная	0.1	0.1													
<b>ИЛИ</b>															



яйцо куриное	7	7													
сухари	12	12													
масло растительное	10	10													
масло сливочное	5	5													
<b>Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)</b>			<b>180</b>	<b>3.9</b>	<b>6.8</b>	<b>30.6</b>	<b>199</b>	<b>8.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>1.56</b>	<b>18.53</b>	<b>99.81</b>	<b>22.46</b>	<b>1.60</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239	180													
01.11.-31.12. -30%	257	180													
01.01-29.02 - 35%	277	180													
01.03 - 40%	301	180													
масло сливочное	7	7													
<b>Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>25.7</b>	<b>108</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>88.96</b>	<b>23.66</b>	<b>3.30</b>	<b>1.60</b>
курага	22	22													
сахар	10	10													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>80</b>	<b>6.4</b>	<b>0.8</b>	<b>30.4</b>	<b>154</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>11.96</b>	<b>50.96</b>	<b>10.96</b>	<b>1.24</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>80</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4.0</b>	<b>0.7</b>	<b>20.0</b>	<b>102</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.96</b>	<b>21.00</b>	<b>93.00</b>	<b>24.60</b>	<b>0.78</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>53</b>	<b>51</b>	<b>257</b>	<b>1678</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>594</b>	<b>1120</b>	<b>164</b>	<b>12</b>	
<b>14 день</b>															









Отвар шиповника (р.705-2004)			200	0.7	0.3	21.1	90	68.00	0.01	0.00	0.70	13.15	22.70	2.80	0.23	
шиповник	20	20														
сахар	10	10														

Хлеб пшеничный			80	6.4	0.8	30.4	154	0.00	0.08	0.00	0.12	11.96	50.96	10.96	1.24	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			80													
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.0	102	0.00	0.10	0.00	0.96	21.00	93.00	24.60	0.78	
<b>ИТОГО:</b>				<b>64</b>	<b>63</b>	<b>191</b>	<b>1583</b>	<b>81</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>751</b>	<b>1125</b>	<b>203</b>	<b>8</b>	

**15 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>				<b>20.5</b>	<b>17.4</b>	<b>103.8</b>	<b>654</b>	<b>2.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>588.9</b>	<b>554.1</b>	<b>54.4</b>	<b>2.2</b>	
Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	6.4	7.2	29.3	208	0.46	0.15	0.10	0.00	259.08	286.30	15.60	0.90	
крупа ячневая	25	25														
молоко питьевое	182	182														
соль йодированная	1	1														
сахар	4	4														
масло сливочное	5	5														
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48	0.02	0.02	0.60	6.40	30.6	11.5	0.30	



или лук зелёный	6.3	5													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
<b>или</b>															
<b>Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)</b>	<b>100</b>	<b>1.2</b>	<b>5.0</b>	<b>5.2</b>	<b>71</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>1.30</b>	<b>47.78</b>	<b>84.46</b>	<b>9.97</b>	<b>1.60</b>		
свекла - до 01.01 -20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
масса отварной свеклы		61													
огурцы соленые без уксуса	55	30													
или огурцы свежие парниковые	31	30													
или огурцы свежие грунтовые	32	30													
лук репчатый	6	5													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
<b>или</b>															
<b>Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)</b>	<b>100/5</b>	<b>1.0</b>	<b>5.0</b>	<b>3.9</b>	<b>65</b>	<b>25.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.86</b>	<b>14.00</b>	<b>19.39</b>	<b>9.06</b>	<b>0.83</b>		
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
<b>Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)</b>	<b>250/35</b>	<b>6.2</b>	<b>4.2</b>	<b>16.4</b>	<b>128</b>	<b>8.49</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.29</b>	<b>17.99</b>	<b>102.97</b>	<b>26.93</b>	<b>1.02</b>		



или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136													
сухари пшеничные	16	16													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>180</b>	<b>3.9</b>	<b>5.9</b>	<b>26.7</b>	<b>176</b>	<b>13.87</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>43.08</b>	<b>84.60</b>	<b>15.00</b>	<b>1.20</b>
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													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>26.0</b>	<b>105</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>18.89</b>	<b>27.78</b>	<b>12.22</b>	<b>0.30</b>
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)</b>			<b>250</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>16.0</b>	<b>64</b>	<b>25.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>69.00</b>	<b>102.00</b>	<b>35.00</b>	<b>1.90</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4.0</b>	<b>0.5</b>	<b>19.0</b>	<b>97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>7.48</b>	<b>31.85</b>	<b>6.85</b>	<b>0.78</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>50</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4.0</b>	<b>0.7</b>	<b>20.0</b>	<b>102</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.96</b>	<b>21.00</b>	<b>93.00</b>	<b>24.60</b>	<b>0.78</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>56</b>	<b>47</b>	<b>246</b>	<b>1637</b>	<b>57</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>847</b>	<b>1302</b>	<b>209</b>	<b>12</b>
<b>16 день</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe

<b>Завтрак</b>			<b>22.4</b>	<b>23.7</b>	<b>85.2</b>	<b>644</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.7</b>	<b>515.5</b>	<b>460.1</b>	<b>60.3</b>	<b>3.1</b>	
<b>Суп молочный с макаронными изделиями (р.1602004)</b>			<b>250</b>	<b>7.0</b>	<b>7.9</b>	<b>27.0</b>	<b>207</b>	<b>0.61</b>	<b>0.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.20</b>	<b>322.00</b>	<b>286.00</b>	<b>11.90</b>	<b>0.25</b>
вода питьевая	90	90													
молоко питьевое	140	140													
макаронные изделия	20	20													
соль йодированная	0.8	0.8													
сахар	2	2													
масло сливочное	2	2													
<b>Яйцо отварное</b>			<b>40</b>	<b>5.1</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>	<b>22.00</b>	<b>66.80</b>	<b>4.20</b>	<b>1.00</b>
<b>Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)</b>			<b>50</b>	<b>5.9</b>	<b>9.6</b>	<b>14.8</b>	<b>169</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.94</b>	<b>154.06</b>	<b>49.71</b>	<b>29.87</b>	<b>0.76</b>
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
<b>Чай с лимоном (р.686-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>61</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>2.39</b>	<b>1.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.07</b>
чай - заварка	0.5	0.5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.2</b>	<b>6.7</b>	<b>34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.32</b>	<b>7.00</b>	<b>31.00</b>	<b>8.20</b>	<b>0.58</b>
<b>Батон пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3.0</b>	<b>1.4</b>	<b>21.2</b>	<b>109</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>8.00</b>	<b>25.48</b>	<b>5.48</b>	<b>0.48</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>												
<b>Обед</b>				<b>36.3</b>	<b>37.2</b>	<b>109.9</b>	<b>919.6</b>	<b>12.4</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>5.4</b>	<b>134.0</b>	<b>564.5</b>	<b>123.7</b>	<b>6.6</b>
<b>Винегрет овощной (р.71-2004)</b>			<b>100</b>	<b>1.3</b>	<b>5.0</b>	<b>7.2</b>	<b>79</b>	<b>3.90</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.97</b>	<b>23.05</b>	<b>36.45</b>	<b>17.82</b>	<b>0.80</b>







масса готовых ежиков		<b>100</b>													
<b>Соус томатный (р.587-2004)</b>		<b>50</b>													
масло сливочное	3	<b>3</b>													
мука пшеничная	2.3	2.3													
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10													
с 01.01 - 25%	13.3	10													
лук репчатый	5	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
сахар	0.5	0.5													
вода питьевая	45	45													
<b>Гречка вязкая отварная (р.510-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5.5</b>	<b>5.4</b>	<b>26.9</b>	<b>178</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>0.60</b>	<b>11.92</b>	<b>168.67</b>	<b>25.64</b>	<b>1.69</b>
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.2</b>	<b>52</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>17.00</b>	<b>25.00</b>	<b>11.00</b>	<b>0.30</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>16.7</b>	<b>85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>17.50</b>	<b>77.50</b>	<b>20.50</b>	<b>0.65</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>5.0</b>	<b>0.8</b>	<b>22.8</b>	<b>118</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>8.98</b>	<b>38.22</b>	<b>8.22</b>	<b>0.94</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>												
<b>ИТОГО:</b>				<b>59</b>	<b>61</b>	<b>195</b>	<b>1564</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>649</b>	<b>1025</b>	<b>184</b>	<b>10</b>

**17 день**









01.01-29.02 - 35%	169	110													
01.03 - 40%	184	110													
морковь - до 01.01 - 20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
лук репчатый	24	20													
фасоль консервированная натуральная	33	20													
или горошек зеленый консервированный	31	20													
масло растительное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2													
мука пшеничная	3	3													
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>23.9</b>	<b>98</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>16.71</b>	<b>2.37</b>	<b>0.45</b>
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4.2</b>	<b>0.7</b>	<b>19.0</b>	<b>99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>7.48</b>	<b>31.85</b>	<b>6.85</b>	<b>0.78</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>50</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>16.7</b>	<b>85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>17.50</b>	<b>77.50</b>	<b>20.50</b>	<b>0.65</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>61</b>	<b>68</b>	<b>173</b>	<b>1542</b>	<b>49</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>546</b>	<b>835</b>	<b>150</b>	<b>9</b>
<b>18 день</b>															



сыр	16	15													
масло сливочное	5	5													
<b>Какао с молоком (р.642-1996)</b>			<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>4.0</b>	<b>17.6</b>	<b>123</b>	<b>0.68</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>140.44</b>	<b>131.70</b>	<b>7.51</b>	<b>0.63</b>
какао - порошок	4	4													

молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>10</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>3.3</b>	<b>17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>3.50</b>	<b>15.50</b>	<b>4.10</b>	<b>0.29</b>
<b>Обед</b>			<b>37.4</b>	<b>29.0</b>	<b>135.0</b>	<b>950</b>	<b>38.3</b>	<b>1.8</b>	<b>0.2</b>	<b>5.9</b>	<b>203.6</b>	<b>529.6</b>	<b>172.0</b>	<b>7.9</b>	
<b>Нарезка овощная (р.11-2004, Пермь)</b>			<b>100</b>	<b>2.7</b>	<b>5.4</b>	<b>6.3</b>	<b>85</b>	<b>4.02</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>1.73</b>	<b>24.28</b>	<b>66.79</b>	<b>26.06</b>	<b>0.63</b>
морковь - до 01.01 - 20%	99	79													
с 01.01 - 25%	105	79													
масса отварной моркови		78													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													

**или**

<b>Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)</b>			<b>100</b>	<b>1.6</b>	<b>0.0</b>	<b>8.4</b>	<b>40</b>	<b>1.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.41</b>	<b>24.29</b>	<b>49.48</b>	<b>34.19</b>	<b>0.63</b>
морковь - до 01.01 - 20%	128	102													
с 01.01 - 25%	136	102													
масса отварной моркови		101													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													

**или**





или зелень сушеная	0.1	0.1													
<b>Гуляш (р.437-2004)</b>			<b>100</b>	<b>17.0</b>	<b>17.6</b>	<b>3.5</b>	<b>241</b>	<b>0.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>1.91</b>	<b>11.66</b>	<b>149.27</b>	<b>31.26</b>	<b>2.39</b>
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масса готового мяса		40													
масса соуса		60													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
вода питьевая	55	55													
мука пшеничная	3.6	3.6													
<b>Макаронные изделия отварные (р.516-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5.8</b>	<b>4.4</b>	<b>44.0</b>	<b>239</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>0.97</b>	<b>21.91</b>	<b>58.29</b>	<b>8.22</b>	<b>0.85</b>
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>26.0</b>	<b>105</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>18.89</b>	<b>27.78</b>	<b>12.22</b>	<b>0.30</b>
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)</b>			<b>250</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>16.0</b>	<b>64</b>	<b>25.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>69.00</b>	<b>102.00</b>	<b>35.00</b>	<b>1.90</b>







сухари пшеничные	15	15													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
<b>Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)</b>			<b>180</b>	<b>3.9</b>	<b>6.8</b>	<b>30.6</b>	<b>199</b>	<b>8.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>1.56</b>	<b>18.53</b>	<b>99.81</b>	<b>22.46</b>	<b>1.60</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239	180													
01.11.-31.12. -30%	257	180													
01.01-29.02 - 35%	277	180													
01.03 - 40%	301	180													
масло сливочное	7	7													
<b>Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>25.7</b>	<b>108</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>88.96</b>	<b>23.66</b>	<b>3.30</b>	<b>1.60</b>
курага	22	22													
сахар	10	10													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>80</b>	<b>6.4</b>	<b>1.2</b>	<b>30.4</b>	<b>158</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>11.96</b>	<b>50.96</b>	<b>10.96</b>	<b>1.24</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>80</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4.0</b>	<b>0.7</b>	<b>20.0</b>	<b>102</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.96</b>	<b>21.00</b>	<b>93.00</b>	<b>24.60</b>	<b>0.78</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>60</b>	<b>46</b>	<b>239</b>	<b>1611</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>866</b>	<b>1172</b>	<b>193</b>	<b>10</b>	
<b>20 день</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>20.9</b>	<b>23.7</b>	<b>93.6</b>	<b>671.9</b>	<b>2.0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>3.3</b>	<b>525.3</b>	<b>496.7</b>	<b>60.0</b>	<b>4.5</b>

<b>Суп молочный с крупой (р.161-2004)</b>			<b>250</b>	<b>6.6</b>	<b>7.8</b>	<b>30.8</b>	<b>220</b>	<b>1.38</b>	<b>0.11</b>	<b>0.06</b>	<b>0.43</b>	<b>306.20</b>	<b>267.22</b>	<b>14.01</b>	<b>0.71</b>
хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др.	15	15													
или ячневая или гречневая или пшено	20	20													
молоко питьевое	125	125													
вода питьевая	138	138													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	3	3													
<b>Яйцо отварное</b>			<b>40</b>	<b>5.1</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>	<b>22.00</b>	<b>66.80</b>	<b>4.20</b>	<b>1.00</b>
<b>Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)</b>			<b>50</b>	<b>5.9</b>	<b>9.6</b>	<b>14.8</b>	<b>169</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.94</b>	<b>154.06</b>	<b>49.71</b>	<b>29.87</b>	<b>0.76</b>
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>15.1</b>	<b>61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
чай - заварка	0.5	0.5													
сахар	15	15													
<b>Мучное изделие промышленного производства (булочка )</b>			<b>50</b>	<b>1.9</b>	<b>1.5</b>	<b>26.0</b>	<b>125</b>	<b>0.40</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>1.40</b>	<b>36.00</b>	<b>82.00</b>	<b>3.75</b>	<b>1.40</b>
<b>или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>50</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1.3</b>	<b>0.2</b>	<b>6.7</b>	<b>34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.32</b>	<b>7.00</b>	<b>31.00</b>	<b>8.20</b>	<b>0.58</b>
<b>Обед</b>				<b>38</b>	<b>32</b>	<b>139</b>	<b>998</b>	<b>96</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>276</b>	<b>471</b>	<b>106</b>	<b>7</b>
<b>Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)</b>	105	100	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.9</b>	<b>15.0</b>	<b>94</b>	<b>32.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>2.30</b>	<b>88.00</b>	<b>37.00</b>	<b>15.00</b>	<b>0.70</b>





мука пшеничная	2	2													
масло растительное	3	3													
сахар	0.9	0.9													
<b>Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>26.9</b>	<b>109</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.71</b>	<b>11.49</b>	<b>0.76</b>	<b>0.00</b>
изюм	22	22													
сахар	10	10													
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>12.8</b>	<b>52</b>	<b>20.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.56</b>	<b>55.20</b>	<b>81.60</b>	<b>28.00</b>	<b>1.52</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>4.8</b>	<b>0.9</b>	<b>22.8</b>	<b>119</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>8.97</b>	<b>38.22</b>	<b>8.22</b>	<b>0.93</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>16.7</b>	<b>85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>17.50</b>	<b>77.50</b>	<b>20.50</b>	<b>0.65</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>59</b>	<b>56</b>	<b>232</b>	<b>1670</b>	<b>98</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>801</b>	<b>967</b>	<b>166</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>				<b>1236</b>	<b>1115</b>	<b>4383</b>	<b>32498</b>	<b>838</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>147</b>	<b>14771</b>	<b>22297</b>	<b>3695</b>	<b>205</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г</b>				<b>62</b>	<b>56</b>	<b>231</b>	<b>1625</b>	<b>42</b>	<b>1.3</b>	<b>0.5</b>	<b>7.4</b>	<b>739</b>	<b>1115</b>	<b>185</b>	<b>10.2</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>70</b>	<b>1.4</b>	<b>0.9</b>	<b>12.0</b>	<b>1200</b>	<b>1800</b>	<b>300</b>	<b>17</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (60 % от суточных норм)*</b>				<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229.8</b>	<b>1628</b>	<b>42</b>	<b>0.84</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10.2</b>

\*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  
"Санитарноэпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

**ТТК- Техничко-технологическая карта**

