

ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей школьного возраста с 7 до 10 лет №1391 от 19.12.2016г. (сезон осень - зима)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу по расходу соли и специй

1 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
Завтрак				14,8	22,5	85,7	605	1,9	0,3	0,2	2,3	448,2	588,7	56,5	3,1
Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7,3	7,6	25,0	198	0,90	0,10	0,10	0,00	260,10	286,60	18,00	0,85
крупa пшеничная	30	30													
молоко питьевое	180	180													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
или															
Каша кукурузная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7,3	8,4	27,6	215	0,92	0,09	0,10	0,00	265,85	316,60	21,20	0,89
крупa кукурузная	30	30													
молоко питьевое	180	180													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	0,02	0,08	0,10	6,40	26,90	6,12	0,20

[illegible]

[illegible]

или зелень сушеная	0,1	0,1													
Котлеты из говядины с маслом (р.451-2004)			80/5	15,0	15,1	12,8	247	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	124,72	10,36	0,71
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	15	15													
вода питьевая или молоко питьевое	11	11													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	4	4													
сухари пшеничные	5	5													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	5	5													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4,6	4,5	22,4	149	0,00	0,14	0,20	0,50	9,93	140,56	21,37	1,41
крупа гречневая	37,5	37,5													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	26,0	105	4,00	0,02	0,00	0,90	18,89	27,78	12,22	0,30
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,5	11,4	59	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	19,11	4,11	0,47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
ИТОГО:				48	53	191	1435	11	1	0	6	568	1097	144	8
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A (мкг рет.экв.)	E (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				36,2	27,8	55,5	617	1,8	0,1	0,2	0,7	704,8	662,5	54,9	1,5
Запеканка из творога с молоком сгущенным (р.366-2004)			170	24,2	18,0	22,9	351	0,47	0,07	0,09	0,53	282,96	316,12	32,15	0,60
творог	144	142													
крупа манная	10	10													
или мука пшеничная	13	13													
сахар	5	5													
яйцо куриное	5	5													
сметана	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готовой запеканки		150													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/15	5,0	4,7	9,1	99	0,10	0,03	0,13	0,05	185,00	154,00	7,40	0,50
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	4,1	3,1	3,2	57	0,80	0,00	0,00	0,00	155,00	120,00	7,50	0,14
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2,2	1,9	17,0	94	0,39	0,02	0,03	0,01	80,69	56,90	3,75	0,13
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,01	0,00	0,16	1,12	15,50	4,10	0,12
Обед				32,5	16,5	133,5	813	32,2	0,4	0,3	2,0	112,6	322,7	132	6,7

[illegible]

или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масса готового мяса		40													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	153	115													
01.11.-31.12. -30%	164	115													
01.01-29.02 - 35%	177	115													
01.03 - 40%	192	115													
морковь - до 01.01 - 20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	8	8													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Фрукт (банан)			200	3,0	0,2	38,0	166	20,00	0,08	0,24	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,5	19,0	97	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	31,85	6,85	0,78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			20	1,4	0,2	6,6	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
ИТОГО:				69	44	189	1430	34	0,5	0,5	3	817	985	187	8
3 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.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				25,4	28,2	64,5	614	1,6	0,3	0,1	0,9	387,6	319,8	65,2	3,8

Омлет натуральный с маслом, с поджаривкой (р.340-2004)			200	16,6	24,1	6,5	309	0,28	0,22	0,01	0,14	214,52	170,63	33,25	2,59
яйцо куриное	110	110													
молоко питьевое	40	40													
масло сливочное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
Овощи на поджаривку		55													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
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
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4,2	3,5	19,5	126	0,80	0,00	0,02	0,00	158,70	84,00	12,30	0,20
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	19,11	4,11	0,47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29
Обед				30,3	31,7	103,1	819	13,2	0,5	0,2	5,2	156,5	503,3	76,2	4,7
Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)			80	1,6	4,6	9,6	87	4,35	0,08	0,02	2,40	20,22	49,60	19,28	0,67

[illegible]

или

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Котлета по-Волжски (ТТК)			80/5	13,8	14,4	3,0	197	0,17	0,05	0,00	0,18	19,39	172,62	8,76	1,12
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	53	37													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	64	37													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	50	37													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	48	37													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	50	37													
говядина 1 категории	64	47													
или говядина полуфабрикат	55	47													
или фарш мясной промышленного производства	47	47													
лук репчатый	8	7													
молоко питьевое	5	5													
яйцо куриное	7	7													
сухари пшеничные	4	4													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	5	5													
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			150	3,5	6,1	27,5	179	7,20	0,12	0,07	1,40	16,68	89,83	20,21	1,44
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													
масло сливочное	5	5													
ИЛИ															
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3,5	5,3	24,0	158	12,48	0,11	0,06	0,18	38,77	76,14	13,50	1,08

сахар	5	5													
мука пшеничная	10	10													
масло сливочное	10	10													
масло сливочное для смазки листа	2	2													
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
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	20,2	20													
Какао с молоком (р.642-1996)			200	4,1	4,0	17,6	123	0,68	0,04	0,05	0,01	140,44	131,70	7,51	0,63
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29
Обед				30,6	23,9	123,1	830	56,6	1,3	0,2	4,8	219,4	519,0	129	7,7
Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)			80	1,6	4,1	5,0	63	1,39	0,01	0,02	1,03	25,27	64,17	8,33	0,81
кукуруза консервированная (после термической обработки)	20	12													
морковь - до 01.01 - 20%	83	66													
с 01.01 - 25%	88	66													
масса отварной моркови		65													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или															
Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)			80	1,4	4,0	4,8	61	0,95	0,01	0,02	1,61	22,89	93,17	17,67	0,63

[illegible]

с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
Говядина, тушенная с капустой (р.440-2004)			200	16,4	12,3	16,8	244	27,00	0,06	0,03	1,44	78,76	168,67	35,82	2,54
говядина полуфабрикат	74	63													
или говядина 1 категории	86	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масса готового мяса		40													
масло растительное	8	8													
капуста свежая белокочанная	216	173													
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3													
с 01.01 - 25%	4	3													
лук репчатый	7	6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	9	9													
мука пшеничная	1,8	1,8													
сахар	1,5	1,5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	26,0	105	4,00	0,02	0,00	0,90	18,89	27,78	12,22	0,30
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

Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,8	119	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	38,22	8,22	0,93
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
ИТОГО:		58	44	192	1397	58	1	0	7	615	972	194	9

7 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло растительное	5	5													
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		50													
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	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3,5	5,3	24,0	158	12,48	0,11	0,06	0,18	38,77	76,14	13,50	1,08
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			60	4,8	0,9	22,8	119	0,00	0,08	0,00	0,08	8,96	38,24	8,24	0,92
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	0,65
ИТОГО:				57	47	190	1409	21	1	1	4	871	1082	144	8
9 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.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				15	21	91	614	2	0	0	2	500	555	66	3
Каша манная молочная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	6,9	7,1	28,0	204	0,90	0,10	0,10	0,00	296,00	315,00	21,30	0,50
крупa манная	20	20													
молоко питьевое	187	187													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	0,02	0,08	0,10	6,40	26,90	6,12	0,20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4,2	3,5	19,5	126	0,80	0,00	0,02	0,00	158,70	84,00	12,30	0,20
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики или	40	40	40	1,1	1,3	27,3	125	0,30	0,09	0,00	2,00	32,00	98,00	17,60	1,04
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			40												
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
Обед				31,0	33,0	104,1	837	52,0	1,4	0,5	3,8	201,3	531,0	89,8	7,4
Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)			80	1,4	4,0	5,3	63	9,60	0,01	0,00	1,59	16,19	22,97	10,39	0,41

[illegible]

яйцо куриное	20	20													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)			100	17,9	18,4	6,3	262	1,50	0,06	0,21	0,15	30,61	132,72	1,40	1,23
говядина 1 категории	88	65													
или говядина полуфабрикат	77	65													
или бефстроганов полуфабрикат	65	65													
масса готового мяса		40													
лук репчатый	35	29													
масло растительное	6	6													
масса припущенного с маслом лука		20													
масса соуса		60													
мука пшеничная	4,8	4,8													
сметана	10	10													
вода питьевая	50	50													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4,6	4,5	22,4	149	0,00	0,14	0,20	0,50	9,93	140,56	21,37	1,41
крупа гречневая	37,5	37,5													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,8	0,1	21,5	90	8,52	0,07	0,00	0,05	60,65	16,13	2,25	1,09
курага	15	15													
сахар	10	10													
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

Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	0,03	0,00	0,03	2,99	12,75	2,75	0,31
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20												
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,39
ИТОГО:		46	54	196	1451	54	2	1	6	701	1086	155	10

10 день

[illegible]

[illegible]

01.11.-31.12. -30%	162	113													
01.01-29.02 - 35%	174	113													
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													
Биточки рубленые из птицы запеченные (р.498-2004)			80	13,9	10,8	14,6	211	0,72	0,05	0,06	2,25	18,54	123,05	13,70	1,25
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть с кожей)	97	60													
или филе куриное	82	60													
или фарш куриный промышленного производства	60	60													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко питьевое или вода питьевая	13	13													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	3	3													
сухари пшеничные	3	3													
масло растительное	5	5													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	4,8	3,7	36,7	199	0,00	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	26,0	105	4,00	0,02	0,00	0,90	18,89	27,78	12,22	0,30

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	0,1	0,0	12,8	52	20,00	1,20	0,00	0,56	55,20	81,60	28,00	1,52
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	19,11	4,11	0,47
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30												
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,39
ИТОГО:		62	47	200	1471	57,7	1,6	0,5	8,4	644,2	945,0	156	8,1

11 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.)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				18,0	16,5	92,2	590	2,0	0,2	0,3	0,6	516,6	532,0	39,8	2,4
Каша сборная с маслом (ТТК)			200/5	6,9	7,2	30,1	213	0,34	0,09	0,10	0,00	264,20	305,00	16,21	0,97
крупa ячневая	10	10													
крупa пшеничная	10	10													
крупa кукурузная	10	10													
молоко питьевое	168	168													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1,2-2004)			30/5/20	2,6	3,5	28,0	154	0,48	0,03	0,20	0,38	9,21	21,81	5,49	0,59
хлеб пшеничный	30	30													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	20,2	20													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2,2	1,9	17,0	94	0,39	0,02	0,03	0,01	80,69	56,90	3,75	0,13

[illegible]

[illegible]

или зелень сушеная	0,1	0,1													
Мясо тушеное (р.433 - 2004)			100	16,3	14,1	3,9	208	2,30	0,25	0,02	1,23	19,88	116,41	29,15	2,03
говядина 1 категории	85	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масло растительное	5	5													
масса готового мяса		40													
масса соуса		60													
мука пшеничная	3,6	3,6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	5	4													
с 01.01 - 25%	5,3	4													
лук репчатый	5	4													
вода питьевая	60	60													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3,5	5,3	24,0	158	12,48	0,11	0,06	0,18	38,77	76,14	13,50	1,08
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
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			40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	25,48	5,48	0,62
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
ИТОГО:				54	45	204	1437	48	2	0	8	714	1165	184	10

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			200	0,1	0,0	12,8	52	20,00	1,20	0,00	0,56	55,20	81,60	28,00	1,52
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	19,11	4,11	0,47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,39
ИТОГО:				54	53	194	1464	25	2	0	5	807	1082	211	11

13 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	103	79													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	107	79													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко питьевое или вода питьевая	6	6													
лук репчатый	8,3	7													
яйцо куриное	6	6													
сухари	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			150	3,5	6,1	27,5	179	7,20	0,12	0,07	1,40	16,68	89,83	20,21	1,44
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													
масло сливочное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,8	0,1	21,5	90	8,52	0,07	0,00	0,05	60,65	16,13	2,25	1,09
курага	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,8	19,0	99	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	31,85	6,85	0,78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,39
ИТОГО:				44	46	209	1409	26	1	0	7	505	928	134	9
14 день															

[illegible]

[illegible]

[illegible]

01.01-29.02 - 35%	62	40													
01.03 - 40%	67	40													
морковь - до 01.01 - 20%	44	35													
с 01.01 - 25%	50	35													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	8	8													
<u>соус:</u>		45													
мука пшеничная	2,3	2,3													
масло сливочное	3	3													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	3,5	3,5													
морковь - до 01.01 - 20%	8,8	7													
с 01.01 - 25%	10	7													
лук репчатый	5,4	4,5													
сахар	0,3	0,3													
вода питьевая	40	40													
Отвар шиповника (р.705-2004)			200	0,5	0,2	19,5	82	68,00	0,01	0,00	0,70	13,15	22,70	2,80	0,23
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			70	5,6	1,1	26,6	138	0,00	0,07	0,00	0,11	10,47	44,59	9,59	1,09
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
ИТОГО:				52	53	163	1336	80	1	0	7	668	967	164	7

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.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				19,3	16,7	94,9	607	2,5	0,2	0,1	0,8	586,7	549,1	53,7	2,1
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
крупa ячневая	25	25													
молоко питьевое	182	182													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
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
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	20,2	20													
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	4,9	5,0	8,5	99	0,80	0,00	0,00	0,00	155,00	120,00	7,50	0,14
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4,2	3,5	19,5	126	0,80	0,00	0,02	0,00	158,70	84,00	12,30	0,20
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29
Батон пшеничный			20	1,5	0,7	10,6	55	0,00	0,02	0,00	0,03	4,00	12,74	2,74	0,24
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Обед				27,8	24,2	118,7	804	70,3	1,9	0,1	6,4	208,5	586,0	132	6,5

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло растительное для смазки листа	6	6													
масса готовых ежеиков		80													
Соус томатный (р.587-2004)		50													
масло сливочное	3	3													
мука пшеничная	2,3	2,3													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	5	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	5	5													
сахар	0,5	0,5													
вода питьевая	45	45													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4,6	4,5	22,4	149	0,00	0,14	0,20	0,50	9,93	140,56	21,37	1,41
крупа гречневая	37,5	37,5													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	26,0	105	4,00	0,02	0,00	0,90	18,89	27,78	12,22	0,30
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,5	15,2	79	0,00	0,04	0,00	0,06	5,99	25,48	5,48	0,63
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
ИТОГО:				50	54	175	1387	14	1	0	6	627	917	160	8
17 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			

Наименование продукта			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				22,5	35,5	47,4	599	0,7	0,3	0,1	0,4	309,1	282,7	50,0	3,5
Омлет натуральный с маслом, с поджариванием (р.340-2004)			200	16,6	24,1	6,5	309	0,28	0,22	0,01	0,14	214,52	170,63	33,25	2,59
яйцо куриное	110	110													
молоко питьевое	40	40													
масло сливочное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
Овощи на поджаривание		55													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	0,02	0,08	0,10	6,40	26,90	6,12	0,20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2,2	1,9	17,0	94	0,39	0,02	0,03	0,01	80,69	56,90	3,75	0,13
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29
Батон пшеничный			20	1,5	0,7	10,6	55	0,00	0,02	0,00	0,03	4,00	12,74	2,74	0,24
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Обед				31,9	27,4	104,4	792	40,2	0,3	0,1	3,3	198,0	457,5	80	4,8

[illegible]

[illegible]

мука пшеничная	2,5	2,5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,8	19,0	99	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	31,85	6,85	0,78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	0,52
ИТОГО:				54	63	152	1391	41	1	0	4	507	740	130	8

18 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Гуляш (р.437-2004)			100	17,0	17,6	3,5	241	0,19	0,04	0,05	1,91	11,66	149,27	31,26	2,39
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	10	10													
вода питьевая	55	55													
мука пшеничная	3,6	3,6													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	4,8	3,7	36,7	199	0,00	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
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
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			250	0,1	0,0	16,0	64	25,00	1,50	0,00	0,70	69,00	102,00	35,00	1,90
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,6	15,2	79	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	25,48	5,48	0,62
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,26
ИТОГО:				63	53	162	1379	39	2	1	7	694	913	188	9
19 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак			20,0	16,3	96,6	613	3,1	0,2	0,1	0,8	598,8	549,1	58,6	1,7	
Каша рисовая молочная жидкая с маслом (р.311-2004)		200/5	7,0	7,2	34,0	229	1,00	0,10	0,10	0,00	272,22	286,30	20,49	0,50	
крупa рисовая	25	25													
молоко питьевое	190	190													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
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	
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	20,2	20													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)		200	4,2	3,5	19,5	126	0,80	0,00	0,02	0,00	158,70	84,00	12,30	0,20	
чай - заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	4,9	5,0	8,5	99	0,80	0,00	0,00	0,00	155,00	120,00	7,50	0,14
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,3	7,6	40	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	12,74	2,74	0,31	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20													
Хлеб ржаной		10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29	
Обед			32,2	25,5	115,2	819	23,7	0,6	0,1	4,7	208,7	509,9	111	6,3	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0,6	0,1	1,3	8	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
или															

[illegible]

или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	167	92													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без	124	92													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	121	92													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	124	92													
лук репчатый	18	15													
вода питьевая или молоко питьевое	8	8													
яйцо куриное	4	4													
сухари пшеничные	12	12													
масло растительное	7	7													
масло сливочное	5	5													
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			150	3,5	6,1	27,5	179	7,20	0,12	0,07	1,40	16,68	89,83	20,21	1,44
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													
масло сливочное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,8	0,1	21,5	90	8,52	0,07	0,00	0,05	60,65	16,13	2,25	1,09
курага	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			60	4,8	0,9	22,8	119	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	38,22	8,22	0,93
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	0,65
ИТОГО:				52	42	212	1432	27	1	0	6	808	1059	170	8

20 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло растительное	2	2													
сахар	0,3	0,3													
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,2	0,0	24,5	99	0,00	0,00	0,00	0,00	3,89	7,83	0,52	0,00
изюм	15	15													
сахар	10	10													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			200	0,1	0,0	12,8	52	20,00	1,20	0,00	0,56	55,20	81,60	28,00	1,52
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,7	19,0	98	0,00	0,07	0,00	0,07	7,47	31,87	6,87	0,77
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,39
ИТОГО:				51	51	196	1445	70	2	0	8	639	838	141	11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				1069	984	3802	28319	757	24	8	123	13332	19668	3203	173
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г				53	49	201	1416	38	1,2	0,4	6	667	983	160	8,6
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 10 лет по нормативу (100 % от суточных				77	79	335	2350	60	1,2	0,7	10	1100	1650	250	12
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 10 лет по нормативу (60 % от суточных норм)*				46	47	201	1410	36	0,7	0,4	6	660	990	150	7,2

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

ТТК- Техничко-технологическая карта























яблоки в салате

не собр в супе мол

собрано по нетто

не собр в капусте туш



