

Согласовано:

Главный государственный
санитарный врач

" " 2016 г.
И. В. Дарькин



Утверждаю:

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№ 10-ШК/2409-08/58 от 22 августа 2016**

(завтрак, обед, полдник)

**для питания учащихся с 11 лет и старше
осенне-зимний сезон**



Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи с 11 лет и старше

Суточная потребность (2713 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Полдник, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		15% от суточного рациона		75% от суточного рациона	
	678		950		407		2035	
1 день	707	26	962	35	421	16	2089	77
2 день	642	24	992	37	386	14	2019	74
3 день	710	26	997	37	391	14	2098	77
4 день	678	25	931	34	416	15	2025	75
5 день	655	24	952	35	410	15	2018	74
6 день	694	26	968	36	422	16	2084	77
7 день	646	24	997	37	386	14	2029	75
8 день	664	24	904	33	410	15	1979	73
9 день	694	26	977	36	395	15	2066	76
10 день	666	25	904	33	424	16	1994	74
итого в среднем за день	676	25	958	35	406	15	2040	75

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 10-ШК/2409-08/58 от 22.08.2016 (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)
для детей с 11 лет и старше (сезон осень - зима)

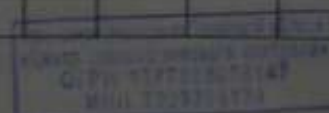
Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специам

1 день

[illegible]

или молоко концентрированное	46	46															
или молоко сухое	12	12															
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	8,7	34	0,00	0,03	0,00	0,33	7,00	31,00	8,20	0,00		
Хлеб пшеничный			20	1,8	0,2	7,8	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,00	2,74	0,31		
или хлеб витаминизированный			20														
ОБЕД				36	31	135	962	153	1	0	9	228	554	158	6		
Салат из белокочанной капусты с морковью (№4-2001, Пермь)			100	1,8	6,3	9,4	100	37,43	0,03	0,00	2,88	42,18	30,95	18,85	0,5		
капуста белокочанная (стертая с солью)	106	84															
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10															
с 01.01 - 25%	13	10															
сахар	1	1,3															
масло растительное	6	6															
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3															
ИЛИ																	
Салат из квашеной капусты с луком (№7-2001, Пермь)			100	2,0	6,3	4,5	82	40,68	0,04	0,00	3,06	43,18	36,95	18,23	0		
капуста квашеная	126	88															
лук репчатый	12	10															
масло растительное	6	6															
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3															
Суп с рыбными консервами (№54-2001, Пермь)			250/50	8,9	4,5	11,2	121	8,03	0,08	0,13	0,04	15,83	74,58	33,56	0		
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	150	113															

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															
рыбные консервы (в масле или собственном соку)	52	50															
масло сливочное	5	5															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2															
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
Котлеты, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			120	12,1	13,4	11,5	215	0,19	0,08	0,03	2,86	69,03	147,97	21,82	0,30		
говядина 1 категории	103	76															
или говядина полуфабрикат	90	76															
или фарш промышленного производства	76	76															
хлеб пшеничный	18	18															
молоко или вода питьевые	16	16															
лук репчатый	12	10															
мука пшеничная	7	7															
масло растительное	11	11															
масса готового изделия		100															
Соус сметанный (№600-2004)		30															



масло сливочное	10	10															
Каша пшениная жидкая, с маслом (№311-2004)			200/5	8,3	8,8	26,2	217	0,90	0,20	0,10	0,00	215,50	248,20	28,10	1,00		
крупы пшени	30	30															
сахар	4	4															
молоко питьевое	178	178															
или молоко концентрированное	82	82															
или молоко сухое	21	21															
масло сливочное	5	5															
какао с молоком (р.893-2004)			200	4,1	4,3	18,4	128	1,70	0,04	0,05	0,01	140,44	131,70	7,81	0,8		
какао - порошок	4,5	4,5															
молоко питьевое	130	130															
сахар	15	15															
Яйцо отварное (№337-2004)			40	4,8	4,1	0,3	57	0,02	0,00	0,80	0,24	18,36	86,82	4,18	0		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,8	13,4	88	0,00	0,07	0,00	0,54	14,00	62,00	16,40			
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,30	4,11			
или хлеб витаминизированный			30														
ОБЕД			40	39	121	992	49	1	0	4		197	593	184			
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	182	100	100	0,8	0,1	1,8	11	5,00	0,03	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00			
или огурцы свежие парниковые	102	100															
или огурцы свежие грунтовые	105	100															
Суп гороховый с гречихой, с мясом (№37-2001, Пермь)			250/10/10	5,8	5,0	20,5	150	1,72	0,20	0,14	0,36	26,91	85,00	30,54			

говядина 1 категория	22	16															
или говядина полужерноват	19	16															
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50															
01.11.-31.12. - 30%	72	50															
01.01.-29.02. - 35%	77	50															
01.03. - 40%	84	50															
горох лущеный	20	20															
пук репчатый	12	10															
морковь до 01.01.-20%	16	13															
с 01.01. - 25%	17	13															
масло сливочное	5	5															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2															
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
хлеб пшеничный	19	16															
ра запеченная (№494-2004)			120	22,2	23,4	1,4	305	0,23	0,03	0,02	1,80	27,65	120,30	15,00	1		
курица потрошенная 1 категории	202	179															
или окорочок куриные	200	179															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7															
чеснок свежий	5	4															
масло растительное	5	5															
ный гарнир (№524-2004)			200	4,5	9,2	25,7	204	15,23	0,32	0,05	0,37	31,74	105,45	35,35	1		

картофель, протертый		130															
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	173	130															
01.11.-31.12. - 30%	180	130															
01.01.-29.02. - 30%	200	130															
01.03. - 40%	217	130															
масло сливочное	10	10															
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70															
омлет из курицы + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,9	0,0	36,8	111	0,27	0,01	0,00	0,92	26,36	22,63	16,62	0,57		
курица	25	25															
сахар	15	15															
фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	26,00	3,45		
хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11	0,47		
хлеб витаминизированный			30														
хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45		
Полдник				3,0	5,5	81,0	386	6,5	0,2	0,0	0,4	143,0	208,9	16,1	0,7		
мучное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке			100	2,2	5,3	47,0	245	1,17	0,23	0,00	0,36	105,00	196,87	12,00	0,50		
Мучное изделие промышленного производства с добавлением витаминно - минерального комплекса			100														
ИЛИ																	
омлет с повидлом или молоком сгущенным (технич. - ологическая карта)			80/20	5,5	8,1	38,0	247	0,0	0,1	0,0	0,6	187,3	156,1	24,0	0,0		
мука пшеничная	15	15															
сахар	15	15															

крупа манная	18	18															
яйцо куриное	18	18															
сметана	18	18															
двууглекислый натрий (сода)	0,8	0,8															
масло сливочное	5	5															
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3															
джем или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	20,2	20															
или молоко сгущенное с сахаром	20	20															
(посчитана средняя пищевая ценность ов - яблочного с мякотью и сахара)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20		
Итого:				67	69	282	2019	59	1	1	6	740	1395	255	17		

3 день

Наименование блюда	Витамин С	Витамин Р	Химический состав					Питательные вещества и витамины							
			Витамин С	Витамин Р	Жиры	Угле.	Зел. масса	Витамины				Макроэлементы			
								С, мг	Р, мг	А, мг ретинол	В, мг	Витамин В	Витамин В	Витамин В	Витамин В
ЗАВТРАК				17	26	101	710	0,7	0,2	0,5	1,5	250,1	445,8	60,3	2,5
терброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	20/10/20		2,3	7,2	25,4	176		0,10	0,03	0,40	0,38	9,38	21,41	5,39	0,62
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20													
печенка из творога со сгущенным молоком (№386-2004)			240	10,8	18,7	45,2	392	0,59	0,08	0,11	0,83	227,10	331,11	28,85	0,75

творог (массовая доля жира не более 9%)	213	212															
мука пшеничная	18	18															
или крупа манная	16	16															
сахар	12	12															
яйцо куриное	8	8															
сухари пшеничные	8	8															
сметана	8	8															
масло сливочное для смазки листа	5,5	5,5															
масса запеканки		220															
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20															
и с сахаром (р.585-2004)			200	0,1	0,0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5
чай - заварка	0,6	0,6															
сахар	13	13															
б ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30			
б пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74			
хлеб витаминизированный			20														
ОБЕД				33	39	130	997	33	1	0	8	197	674	219			
и свекольная (р.78-2004)			100	1,9	6,1	10,0	103	2,50	0,02	0,00	2,36	34,64	47,84	22,46			
свекла до 01.01 - 20%	100	80															
с 01.01 - 25%	106	80															
лук репчатый	24	20															

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	14	14															
сахар	1,5	1,5															
масло растительное	6	6															
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3															
полный Ленинградский с мясом со сметаной (№129-			250/10/5	4,8	6,5	15,8	140	4,20	0,30	0,19	0,45	28,96	98,00	32,74	1,80		
говядина 1 категории	22	16															
или говядина полуфабрикат	19	16															
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75															
01.11.-31.12.- 30%	107	75															
01.01.-29.02.- 35%	116	75															
01.03.- 40%	125	75															
на (перловая, или пшеничная, или рисовая)	5	5															
морковь до 01.01.-20%	12,5	10															
с 01.01.- 25%	13	10															
лук репчатый	10	8															
огурцы соленные (без уксуса)	27	15															
масло сливочное	5	5															
сметана	5	5															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2															
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
сметаной (№461-2004)			120/50	14,5	18,5	22,1	313	0,66	0,06	0,37	2,89	32,38	129,80	15,81	6,50		

консервы или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	20,2	20															
или молоко стуженное с сахаром	20	20															
кисломолочный напиток (ряженка, снежок, бифидокефир (р.688-2004)	207	200	200	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,10	0,00	0,02	280,00	286,00	5,20			
ИТОГО:				58	77	294	2098	35	1	1	9	822	1583	297			

4 день

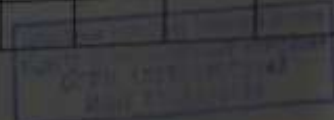
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Химический состав					Нормативное количество продуктов						
			Выход, г	Витамин, г	Жир, г	Угл, г	Экв. ккал	Витамины				Макроэлементы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг ретинол	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний
ЗАВТРАК				32	25	81	678	2	0	1	1	827	749	78
утерброд с колбасой вареной и сыром (№11-2004)			30/25/20	11,4	10,2	14,6	196	0,15	0,05	0,47	0,51	231,45	197,49	20,91
сыр	20,5	20												
колбаса вареная	27	25												
хлеб пшеничный	30	30												
молочный с крупой (р.161-2004)			250	5,9	6,5	19,5	160	0,85	0,06	0,05	0,03	225,63	105,06	16,63
крупя рисовая, или манная, или овсяные хлопья "Геркулес"	15	15												
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20												
вода питьевая	138	138												
молоко питьевое	125	125												
масло сливочное	2,5	2,5												
сахар	2,5	2,5												

или

бульон из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом (р.111-2004)			200/5	7,2	6,9	25,0	191	0,95	0,10	0,10	0,00	211,57	224,77	19,47			
хлопья овсяные "Геркулес"	31	31															
молоко питьевое	176	176															
сахар	4	4															
соль йодированная	1	1															
масло сливочное	5	5															
чайный напиток (№253-2004, Пермь)			200	4,4	4,1	18,7	129	0,80	0,04	0,06	0,01	161,38	113,80	7,50			
кофейный напиток	3	3															
сахар	15	15															
молоко питьевое	100	100															
или молоко концентрированное	46	46															
или молоко сухое	12	12															
йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			125	6,3	4,0	10,6	104	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50			
пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74			
хлеб витаминизированный			20														
сметанной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,60	12,30			
ОБЕД				49	29	120	931	91	1	0	9	163	694	123			
суп консервированный (после тепловой обработки) (р. 101-2004)	167	100	100	4,8	0,2	7,8	52	8,75	0,31	0,00	0,17	41,75	187,50	24,83			

или

салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, а)			100	0,8	6,0	3,0	60	14,33	0,04	0,80	2,81	20,17	37,18	19,72			
помидоры свежие парниковые	34,7	34															

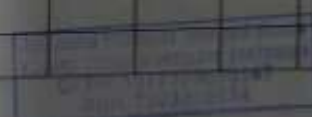


или помидоры свежие грунтовые	40	34															
огурцы свежие парниковые	50	58															
или огурцы свежие грунтовые	61	58															
лук репчатый	9,5	8															
или лук зелёный	10	8															
или зелень свежая (петрушка, укроп)	11	8															
масло растительное на полях при подаче	6	6															
Суп с макаронными изделиями с мясом (№140-2004)			250/10	5,2	4,8	15,8	127	0,10	0,03	0,01	0,10	10,78	45,26	9,84	0,96		
говядина 1 категории	22	16															
или говядина полуфабрикат	19	16															
макаронные изделия	24	24															
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10															
с 01.01 - 25%	13	10															
лук репчатый	12	10															
масло сливочное	5	5															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2															
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)			120/50	27,5	16,4	12,6	308	2,70	0,22	0,12	6,59	32,70	202,81	44,86	1,14		
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143															
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136															
или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143															

масса припущенных овощей		50															
морковь до 01.01 - 20%	31	25															
с 01.01 - 25%	33	25															
лук репчатый	14	12															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3															
масло растительное	8	8															
сахар	0,5	0,5															

ИЛИ

Рыба запеченная с маслом (№377-2004)			120/5	21,7	13,8	6,8	238	0,47	0,16	0,18	4,99	51,50	301,49	56,96	1,69		
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143															
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136															
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143															
сахар пшеничные	12	12															
масло растительное	10	10															
масло сливочное	5	5															
Картофельное пюре (р. 520-2004)			200	3,9	5,9	26,7	176	13,67	0,12	0,07	0,20	42,08	84,60	18,00	1,20		
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	227	171															
01.11 - 31.12 - 30%	245	171															
01.01 - 28.02 - 35%	263	171															
01.03 - 40%	286	171															
молоко питьевое	32	32															



масло сливочное	8	8														
Омлет из голланд шиповника (№705-2004)			200	0,6	0,2	25,2	105	66,00	0,01	0,00	1,40	10,92	2,69	2,94	0,16	
шиповника	20	20														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	93,60	5,48	0,62	
или хлеб витаминизированный			40													
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45	
Полдник				3,5	6,0	87,1	416	10,9	0,3	0,0	0,6	137,5	236,6	30,4	1,3	
Мучное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке			100	2,2	5,3	47,0	245	1,17	0,23	0,00	0,36	105,00	196,87	12,00	0,50	
Пш. Мучное изделие промышленного производства с обогащением витаминно-минерального комплекса			100													
Пшеницы витаминизированный "Золотой шар" (№407-2006, Москва)			200	0,0	0,0	18,0	72									
Концентрат наливки "Золотой шар" на сахаре	20	20														

ИЛИ

Сока (посчитана пищевая ценность сока цитрусового с мякотью)	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00	0,00	
Бананов (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			130	1,3	0,7	22,1	100	9,71	0,08	0,00	0,22	32,50	39,72	18,42	0,00	
Итого:				84	60	288	2025	105	1	1	11	1127	1679	231		

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Волокно, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭД, экв.	Витаминны				Микроэлементы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. акт.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				17	9	126	655	15	0	0	1	291	449	69	4
Пончик с повидлом (№2-2004)			20/20	1,9	0,3	23,2	103	0,10	0,00	0,00	0,11	2,74	1,76	1,37	0,25
Повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	20,2	20													
Хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Пшеница рисовая с маслом (№311-2004)			200/5	7,0	7,2	28,0	205	1,00	0,10	0,10	0,00	222,70	236,60	20,49	0,50
Крупа рисовая	25	25													
Молоко питьевое	190	190													
Сахар	4	4													
Соль йодированная	1	1													
Масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№686-2004)			200/5	0,2	0,0	15,7	64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Чай-заварка	0,6	0,6													
Сахар	15	15													
Лимон	7	5													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			180	1,8	1,0	30,6	138	13,44	0,11	0,00	0,30	45,00	55,00	25,50	1,08
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	93,60	5,48	0,62
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,84	14,00	82,00	16,40	1,16
ОБЕД				34	43	108	952	31	1	0	6	210	733	147	7
Яйцо куриное с гарниром (ТТК)			100	8,9	5,9	4,5	106	12,50	0,20	0,13	0,40	40,50	157,00	25,00	1,60
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	92	60													

С 10.00 до 18.00
С 10.00 до 18.00

иной курочкой	40	40																	
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3																	
Сметанник с вином, со сметаной (№35-2004, Пермь.)			259/168	5,8	6,1	14,5	136	6,57	0,06	0,02	0,06	18,50	78,3	19,21	0,63				
говядина 1 категории	22	16																	
или говядина полубразоват	19	16																	
свекла до 01.01 - 20%	80	64																	
с 01.01 - 25%	85	64																	
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	57	43																	
01.11.-31.12 - 30%	61	43																	
01.01-29.02 - 35%	66	43																	
01.03 - 40%	72	43																	
морковь до 01.01.-20%	12,5	10																	
с 01.01 - 25%	13	10																	
лук репчатый	13	11																	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3																	
масло сливочное	5	5																	
сахар	0,5	0,5																	
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2																	
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2																	
сметана	5	5																	
Пюре жаренная отварная с маслом (№413-2004)			129/5	8,9	18,5	5,2	222	0,14	0,14	0,14	0,38	65,39	211,20	23,10	0,89				
конфиски жареная, сосиски, сардельки "высокий сорт"	122	120																	
масло сливочное	5	5																	
Омлет тушеные (ТТК)			200	4,0	11,4	28,0	231	11,91	0,17	0,15	4,79	39,79	124,26	52,23	1,77				
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%	25	20																	
с 01.01 - 25%	27	20																	
капуста свежая белокочанная	38	30																	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,4	2,4																	
или помидоры свежие парниковые	16	16																	
лук репчатый	12	10																	
масло растительное	10	10																	
сметана	12	12																	
бульон или вода питьевая	45	45																	
Пот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			200	0,3	0,0	28,0	113	0,17	0,00	0,00	0,00	23,72	13,45	2,72	0,48				
сухофрукты	25	25																	
сахар	15	15																	
Пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,45	70,20	4,11	0,47				
Пшеничный витаминизированный			30																

Хлеб ржаной				30	3,3	0,8	18,7	85	0,00	0,06	0,00	0,00	17,50	77,50	20,00	1,85		
Полдник					12,2	11,7	64,0	410	2,4	0,4	0,0	0,4	385,0	449,9	40,0	0,7		
Мушное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке				100	2,2	0,3	47,0	340	1,17	0,23	0,00	0,36	100,00	196,07	12,00	0,06		
ИТОГ Мушное изделие промышленного производства с добавлением витаминов - минерального комплекса				100														
Йогурт питьевой 3,2 % жирности сладкий промышленного производства (№658-2004)				207	200	200	10,0	6,4	17,3	180	1,20	0,12	0,00	0,30	280,00	263,00	38,00	0,20
ИТОГО:					62	64	298	2018	48	1	1	8	886	1631	256	12		
6 день																		
Наименование блюда	Берется г	Норма г	Составляющие блюда					Наименование пищевых ингредиентов										
			Выход г	Затрачено г	Масса г	Сто г	Всего	Витаминизация				Минерализация, мг						
								г, мг	мг, мг	г, мг (в % от нормы)	г, мг	мг, мг	мг, мг	мг, мг	мг, мг			
ЗАВТРАК					18	28	92	694	3	0	0	1	354	412	60	4		
Бутерброд с маслом (№1-2004)				20/18	1,8	7,4	10,0	113	0,00	0,03	0,00	0,04	6,40	18,00	3,90	0,2		
хлеб пшеничный				20	20													
масло сливочное				10	10													
Молочный с макаронными изделиями (р. 150-2004)				250	8,0	9,9	24,1	217	0,04	0,06	0,05	0,25	160,16	171,00	14,00	0		
молоко питьевое				232	232													
макаронные изделия				20	20													
соль йодированная				0,8	0,8													
сахар				3	3													
масло сливочное				3	3													
Какао в шоколаде (р. 503-2004)				300	4,1	4,3	18,4	129	1,70	0,04	0,00	0,01	640,44	120,70	7,01	0,03		
какао - порошок				4,5	4,5													
молоко питьевое				130	130													
сахар				15	15													
Кондитерское изделие промышленного производства богатое витаминами и минералами (посчитана средняя пищевая ценность - пряник, печенье затяжное или вафельное, вафли)				30	0,8	5,8	22,3	145	0,00	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	20,00	1,33		
ПИ Кондитерское изделие промышленного производства богатое витаминами				30														
хлеб ржаной				30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,00	46,50	12,30	0,87		
хлеб пшеничный				20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31		
пи хлеб витаминизированный				20														
ОБЕД					36	46	104	968	18	0	0	7	207	650	81	7		
Сельдь с луком с маслом (№85-2004)				100	9,3	16,2	1,3	180	1,63	0,02	0,13	4,53	97,53	206,08	20,02	0,93		
сельдь слабосоленая				140	70													
лук репчатый				24	20													
масло растительное на сливе при подаче				10	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)				4	3													
Суп картофельный с крупой, с хурцей (№138-2004)				250/15	6,0	5,8	16,3	141	2,70	0,09	0,02	0,06	23,44	85,89	17,44	0,22		
хурца похлебная 1 категории				25	22													
картофель - 01.09.-31.10. - 25%				100	75													
01.11.-31.12. - 30%				107	75													
01.01.-29.02. - 35%				116	75													
01.03. - 40%				125	75													



[illegible]

яйцо куриное	2,1	2,1															
масло растительное для смазки листа	0,7	0,7															
Кисель из концентрата витаминизированный (№420-2008, Москва)			200	0,0	0,0	18,1	64										
концентрат киселя "Золотой шар"	20	20															
ИЛИ																	
Кисель из свежих ягод №640-2004			200	0,1	0,0	18,5	74	1,44	0,00	0,00	0,24	6,95	8,18	3,42			
смородина, или клюква, или брусника	25	24															
сахар	15	15															
крахмал картофельный	8	8															
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00			
Итого:				62	81	277	2084	48	1	0	9	661	1234	178			

7 день

Наименование блюда	Единиц, г	Нормы, г	Химический состав					Наименования пищевых веществ							
			Волокно, г	Белок, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				22	17	102	646	33	0	1	1	615	552	96	
Хлебобулочные изделия с сыром (№3-2004)			30/25	7,5	6,5	13,5	143	0,18	0,05	0,51	0,43	250,64	168,30	21,56	
сыр	25,5	25													
хлеб пшеничный	30	30													
Манная молочная жидкая с маслом (№262-1996)			200/5	8,7	9,3	32,3	248	0,37	0,07	0,03	0,10	285,00	210,00	15,16	
крупа манная	30	30													
молоко питьевое			178	178											
сахар			4	4											
соль йодированная			1	1											
масло сливочное			5	5											
Чай с сахаром (р.585-2004)			200	0,1	0,0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварен			0,6	0,6											
сахар			13	13											
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, слив и др.)			180	0,7	0,0	18,6	77	32,04	0,07	0,10	0,05	61,20	41,54	38,40	4,14
хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11	0,47
хлеб витаминизированный			30												
ОБЕД				34,3	35,9	134,2	997	71,1	0,6	0,6	9,9	150,8	616,8	108,9	5,4
Суп из морковной (р.78-2004)			100	1,9	6,1	9,0	99	2,50	0,04	0,00	2,61	35,68	48,88	29,64	0,71
морковь до 01.01 - 20%	100	80													
с 01.01 - 25%	63	80													
лук репчатый	24	20													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	14	14													
сахар	1,1	1,1													
масло растительное	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													

ИЛИ

[illegible]