**УТВЕРЖДЕНО:**

**приказом по ГБОУ ЛО «Ларьянская школа-интернат»**

**от «1» ноября 2024 года № 134**

**ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания детей школьного возраста с 12 до 18 лет (осенне-зимний сезон)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры** | | **Брутто, г** | | **Нетто, г** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | | **С** | **В1** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | **15** | | **21** | **61** | | **492** | **2,6** | **0.1** | **0.4** | **0.4** | **365,1** | **291.6** | **26.7** | **1.0** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | | | **250** | **7.3** | | **9.4** | **24.0** | | **210** | **0.90** | **0.04** | **0.04** | **0.05** | **178.1** | **124,5** | **19.75** | **0,20** |
| Крупа пшеничная | | 30 | | 30 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 180 | | 180 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко концентрированное | | 83 | | 83 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко сухое | | 22 | | 22 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для концентрированного молока | | 97 | | 97 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для сухого молока | | 158 | | 158 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 5 | | 5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1 | | 1 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | | | **30/15** | **2.4** | | **9.9** | **13.9** | | **154** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.32** | **6.40** | **16.00** | **3.80** | **0.20** |
| Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 10 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р. 693-2004)** | | | | | **200** | **4.1** | | **4.3** | **18.2** | | **128** | **1.70** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **177.0** | **133.7** | **0.0** | **0.05** |
| Какао-порошок | | 5 | | 5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 130 | | 130 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко концентрированное | | 60 | | 60 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко сухое | | 16 | | 16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для концентрированного молока | | 70 | | 70 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 15 | | 15 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** 55 55 | | | | | **55** | **0..9** | | **0.2** | **8.7** | | **41** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.40** | **3.80** | **0.56** |
| **Полдник** | | | | | | **4** | | **8** | **42.8** | | **270** | **1.5** | **0.02** | **0.23** | **0.84** | **218.0** | **231.6** | **141** | **0.0** |
| **Бутерброд с джемом (р.1,2 – 2004)** | | | | | **30/15** | **1.1** | | **4.1** | **34.0** | | **177** | **0.44** | **0.02** | **0.21** | **0.84** | **6.9** | **17.4** | **5.1** | **0.0** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| джем | | 15 | | 15 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое 3,2% жир. (р.260-2001)** | | | | | **200** | **5.4** | | **6.4** | **8.8** | | **114** | 1.00 | **0.0** | 0.02 | **0.0** | 211.20 | 214.2 | 22.0 | 0.0 |
| **Фрукты в ассортименте** | | | | | **100** | **1.1** | | **0.2** | **26.0** | | **110.0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | **29** | | **25** | **117** | | **793** | **18.3** | **0.5** | **0.6** | **3.9** | **138.0** | **517.7** | **152.6** | **9.6** |
| **Салат из белокочанной капусты № 43-2004** | | | | | **100** | **1.6** | | **5.0** | **5.9** | | **75** | 06.8 | 0.0 | 0.1 | 0.3 | 24.8 | 30.2 | 3.8 | **0.5** |
| Капуста свежая белокочанная | | 128 | | 102 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса капусты тертой с солью | |  | | 66 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 – 20% | | 15 | | 12 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. – 25% | | 16 | | 12 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или перец свежий | | 16 | | 12 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 4 | | 4 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень свежая (петрушка, укроп) | | 2 | | 1.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник «Домашний» с курицей со сметаной (р. 131-2004)** | | | | | **250/10/5** | **5.0** | | **6.9** | **10.6** | | **125** | **3.19** | **0.08** | **0.22** | **0.27** | **20.68** | **79.44** | **23.40** | **1.12** |
| Курица охлажденная мякоть | | 29 | | 26 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | | 25 | | 20 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель – 01.09.-31.10- 25% | | 86 | | 65 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12-30% | | 93 | | 65 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02 – 40% | | 109 | | 65 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01. – 20% | | 12.5 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 – 25% | | 13.3 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 12 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые (без уксуса) | | 27 | | 15 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 4 | | 4 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | | 5 | | 5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень свежая (петрушка, укроп) | | 27.2 | | 2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или зелень сушеная (петрушка, укроп) | | 0.1 | | 0.1 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плов с мясом (р.265-2007)** | | | | | **300** | **28.28** | | **23.40** | **27.94** | | **428.68** | **0.0** | **0.23** | **0.2** | **2.67** | **39.78** | **238,1** | **92,97** | **5.06** |
| Говядина полуфабрикат | | 214 | | 158 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | | 68 | | 68 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 10 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 12 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | | 20 | | 16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 16 | | 16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тушеного мяса | |  | | 100 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готового риса | |  | | 200 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | | 8 | | 8 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма (р.638-2004)** | | | | | **200** | **0.5** | | **0.0** | **25.8** | | **105** | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **1.10** | **5.00** | **0.0** | **0.10** |
| изюм | | 30 | | 30 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 10 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **40** | | **40** | **40** | **1.9** | | **0.4** | **17.5** | | **81** | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **7.2** | **35.4** | **7.6** | **1.12** |
| **Хлеб пшеничный** | | **20** | | **20** | **20** | **1.6** | | **0.3** | **7.2** | | **38** | **0.0** | **0.05** | **0.0** | **0.0** | **6.60** | **43.60** | **12.40** | **0.84** |
| **Ужин** | | | | | | **27** | | **20** | **69** | | **561** | **13.2** | **0.4** | **0.0** | **3.1** | **35.2** | **277.2** | **71.7** | **5.3** |
| **Овощи консервированные без уксуса (р. 101-2004) или огурцы свежие (р.14/1-2011)** | | | | | **100** | **0.8** | | **0.2** | **1.5** | | **11** | **1.60** | **0.0** | **0.0** | **0.34** | **6.59** | **12.22** | **9.41** | **0.42** |
| Огурцы соленые (без уксуса) | | 182 | | 100 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или огурцы свежие | | 102 | | 100 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | | 2.7 | | 2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо духовое № 360-2013** | | | | | **300** | **22.3** | | **19.8** | **41.6** | | **425** | **9.60** | **030** | **0.0** | **2.80** | **9.70** | **160.0** | **33.20** | **2.60** |
| Говядина 1 категории | | 85 | | 63 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или говядина полуфабрикат | | 74 | | 63 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 12 | | 12 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель – 01.09.-31.10. – 25% | | 166 | | 125 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12 – 30% | | 179 | | 125 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02-35% | | 193 | | 125 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03.-40% | | 209 | | 125 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.-20% | | 29 | | 23 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 – 25% | | 31 | | 23 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 19 | | 16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 10 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | | 2 | | 2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | | | **200/5** | **0.1** | | **0.0** | **12.1** | | **49** | **2.00** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **2.2** | **0.1** | **0.5** | **0.1** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон | | 6 | | 5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | 20 | | 20 | **20** | **1.0** | | **0.2** | **8.8** | | **40** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.70** | **3.80** | **0.56** |
| **Хлеб пшеничный** | | 40 | | 40 | **40** | **3.3** | | **0.6** | **16.4** | | **76** | **0.0** | **0.09** | **0.0** | **0.0** | **13.20** | **87.20** | **24.80** | **1.68** |
| **Второй ужин** | | | | | | **7** | | **6** | **19** | | **158** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **380.0** | **230.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, ряженка, снежок, бифидок и др.)** | | **207** | | **200** | **200** | **6.7** | | **6.0** | **11.5** | | **127** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **380.0** | **230.0** | **3.30** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | **0.2** | | **0.2** | **7.0** | | **31** | **0.0** | **0.0** | **0.00** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | **81** | | **80** | **335** | | **2372** | **38.4** | **1.2** | **1.1** | **7.6** | **989.4** | **1492** | **268.3** | **15.9** |
| **Соотношение белков : жиров : углеводов** | | | | | | **1** | | **1** | **4** | |  |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| ***Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет до 18лет по нормативу (100% от суточных норм)*** | | | | | | **90** | | **92** | **383** | | **2713** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 12лет и старше +5% | | | | | | **95** | | **97** | **402** | | **2849** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше -5% | | | | | | **86** | | **87** | **364** | | **2577** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры** | | **Брутто, г** | | **Нетто, г** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | | **C** | **B1** | **A, мкг рет.экв.** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | **22** | | **22** | **48** | | **473** | **1,5** | **0.1** | **0.3** | **0.4** | **512.4** | **442.9** | **36.5** | **1.1** |
| **Запеканка творожная с фруктами со сгущенным молоком (р. 16/5-2011)** | | | | | **200** | **18.5** | | **14.7** | **20.1** | | **287** | **0.61** | **0.02** | **0.03** | **0.21** | **237.783** | **2375.0** | **8.68** | **0.18** |
| творог | | 106 | | 105 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа манная | | 9 | | 9 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или мука пшеничная | | 10 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | | 69 | | 48 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Масса припущенных фруктов** | |  | | **37** |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное для смазки | | 3 | | 3 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари пшеничные | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | | 4 | | 4. |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готовой запеканки | |  | | 150 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное с сахаром | | 20 | | 20 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)** | | | | | **200** | **19.5** | | **15.1** | **18.2** | | **287** | **0.43** | **0.02** | **0.03** | **0.16** | **214.0** | **228.33** | **7.81** | **0.16** |
| творог | | 142 | | 141 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа манная | | 9 | | 9 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или мука пшеничная | | 11 | | 11 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное для смазки | | 2 | | 2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари пшеничные | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готовой запеканки | |  | | 150 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное с сахаром 20 | | 20 | | 20 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | | | **30/25** | **4.5** | | **6.5** | **13.2** | | **129** | **0.10** | **0.02** | **0.25** | **0.23** | **153.0** | **99.75** | **10.35** | **0.27** |
| Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | | 16 | | 15 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р. 253-2004)** | | | | | **200** | **4.4** | | **4.1** | **15.5** | | **117** | **0.80** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **118.0** | **88.2** | **13.7** | **0.1** |
| Кофейный напиток | | 4 | | 4 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 130 | | 130 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко концентрированное | | 60 | | 60 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко сухое | | 16 | | 16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для концентрированного молока | | 70 | | 70 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для сухого молока | | 114 | | 114 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **45** | | **45** | **45** | **1.0** | | **0.2** | **8.8** | | **40** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.70** | **3.80** | **0.56** |
| **Полдник** | | | | | | **5.8** | | **11.4** | **16.26** | | **198** | **0.5** | **0.02** | **0.3** | **0.2** | **160.0** | **150.00** | **16.20** | **0.20** |
| **Бутерброд с маслом 9р.1-2004)** | | | | | **20/15** | **2.4** | | **9.9** | **13.9** | | **154** | **0.0** | **0.02** | **0.3** | **0.2** | **9.60** | **24.0** | **4.20** | **0.20** |
| Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 15 | | 15 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевой кипяченое 3,2% жир. (р.260-2004)** | | | | | **200** | **5.4** | | **6.4** | **8.8** | | **114** | **1.0** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **211.2** | **214.2** | **22.0** | **0.0** |
| **Фрукты в ассортименте** | | | | | **100** | **1.1** | | **0.2** | **26.0** | | **110.0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | **33** | | **23** | **135** | | **881** | **131** | **0.6** | **0.1** | **64** | **104.3** | **517.8** | **144.9** | **9.3** |
| **Свежие помидоры (р.15/1 – 2011)** | | | | | **100** | **0.8** | | **0.2** | **1.5** | | **11** | **1.0** | **0.0** | **0.0** | **0.34** | **6.59** | **12.22** | **9.41** | **0.42** |
| Помидоры свежие | | 102 | | 100 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с мясом и гренками (р.139-2004)** | | | | | **250/10** | **3.5** | | **3.1** | **28.6** | | **156** | **1.72** | **0.17** | **0.01** | **0.63** | **32.83** | **116.80** | **36.20** | **2.12** |
| Говядина полуфабрикат | | 19 | 16 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горох | | 20 | | 20 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 – 20% | | 16 | | 13 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.- 25% | | 17 | | 13 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 12 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 4 | | 4 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | | 19 | | 16 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень свежая (петрушка, укроп) | | 2,7 | | 2 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень сушеная (петрушка, укроп) | | 0.1 | | 0.1 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное с мясом (р.ТТК №5)** | | | | | **250** | **23.4** | | **28.4** | **23.5** | | **444** | **9.60** | **0.3** | **0.0** | **5.0** | **28.3** | **233.5** | **52.8** | **3.3** |
| Говядина полуфабрикат | | 122 | | 90 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тушеного мяса | |  | | 57 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель 01.09-31.10 – 25% | | 98 | | 78 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11-31.12-30% | | 104 | | 78 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 – 35% | | 111 | | 78 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. – 40% | | 121 | | 78 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 – 20% | | 63 | | 51 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.- 25% | | 67 | | 51 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 35 | | 30 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста белокочанная | | 76 | | 60 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 8.8 | | 8,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соус томатный** | |  | | **57** |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон | | 51,0 | | 51,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 3.0 | | 3.0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная в/с | | 3,0 | | 3,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01. | | 3 | | 3 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. | | 4 | | 3 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 1.5 | | 1 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат-паста | | 6 | | 6 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | | 0,7 | | 0,7 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 1 | | 1 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов (р. 639-2004)** | | | | | **200** | **0.7** | | **0.0** | **22.5** | | **93** | **0.27** | **0.01** | **0.0** | **0.55** | **12.96** | **11.23** | **8.22** | **0.34** |
| сухофрукты | | 30 | | 30 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 10 | | 10 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | **2.4** | | **0.5** | **21.9** | | **101** | **0.0** | **0.05** | **0.0** | **0.0** | **9.0** | **43.5** | **9.5** | **1.4** |
| **Хлеб пшеничный** | | | | | **100** | **8.2** | | **1.4** | **36.1** | | **190** | **0.0** | **0.23** | **0.0** | **0.0** | **33.0** | **218.0** | **62.0** | **4.20** |
| **УЖИН** | | | | | | **22** | | **17** | **114** | | **698** | **62.8** | **0.4** | **1.5** | **6.8** | **165.2** | **461.1** | **102.9** | **5.9** |
| **Рыба жареная** | | | | | **120** | **11.7** | | **5,87** | **3,1** | | **131.68** | **0.18** | **0.27** | **1.05** | **2.85** | **78.80** | **220.0** | **33.44** | **1.04** |
| Горбуша или кета потрошеная с головой | | 191 | | 120 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или горбуша неразделанная | | 144 | | 123 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или минтай потрошеный обезглавленный (филе без кожи и костей) | | 127 | | 123 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло подсолнечное рафинированное | | 7 | | 7 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | | 7 | | 7 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Винегрет (р.45-2007)** | | | | | **200** | **2.04** | | **9.27** | **12.66** | | **142.2** | **16.32** | **0.10** | **0.0** | **2.07** | **18.23** | **69.08** | **29.73** | **1.09** |
| Картофель 01.09-31.10 – 25% | | 51.6 | | 37.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11-31.12-30% | | 55.2 | | 37.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 – 35% | | 59.7 | | 37.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. – 40% | | 64.5 | | 37.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 – 20% | | 28,35 | | 22.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.- 25% | | 20,1 | | 22.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла до 1 января | | 38,25 | | 30 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января | | 40.8 | | 30 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | | 37.5 | | 30,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или квашеная капуста | | 38,0 | | 35,0 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 26.85 | | 22.5 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 9 | | 9 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отвар из шиповника (р. 705-2004) 200** | | | | | | **0.6** | | **0.2** | **20.3** | | **85** | **37.84** | **0.01** | **0.00** | **0.99** | **7.92** | **2.09** | **2.09** | **0.22** |
| шиповник | | 25 | | 25 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте (р.705-2004)** | | | | | **200** | **1.1** | | **0.2** | **26.0** | | **110** | **6.50** | **0.0** | **0.0** | **0.20** | **16.00** | **11.40** | **0.0** | **0.40** |
| **Хлеб пшеничный** | | **40** | | **40** | **40** | **2.5** | | **0.4** | **10.8** | | **76** | **0.0** | **0.07** | **0.0** | **0.0** | **9.90** | **65.40** | **18.60** | **126** |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | **1.4** | | **0.3** | **13.1** | | **101** | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.10** | **5.70** | **0.84** |
| **Второй ужин** | | | | | | **7** | | **6** | **22** | | **171** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.30** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р. 645-1006)** | | **207** | | **200** | **200** | **6.7** | | **6.0** | **11.5** | | **127** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.30** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | **0.3** | | **0.2** | **10.0** | | **44** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | **95** | | **87** | **396** | | **2746** | **80.8** | **1.2** | **1.4** | **13.1** | **1111** | **1687** | **290.9** | **15.8** |
| **Соотношение белков:жиров:углеводов** | | | | | | **1** | | **1** | **4** | |  |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | | Брутто,г | | Нетто,г | Масса порции,г | | Пищевые вещества,г | | | | Энергетическая ценность,(ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| белки | жиры | углеводы | | C | B1 | A мкг рет. Экв. | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | **15** | **19** | **63** | | **486** | **1.3** | **0.4** | **0.2** | **0.4** | **405.1** | **502.9** | **99.1** | **3.4** |
| **Каша ячневая жидкая (р.311-2004)** | | | | | **200** | | **6.7** | **6.4** | **22.8** | | **176** | **0.50** | **0.30** | **0.20** | **0.30** | **210.30** | **303.20** | **69.90** | **1.93** |
| Крупа ячневая | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 180 | | 180 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко концентрированное | | 83 | | 83 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко сухое | | 22 | | 22 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для концентрированного молока | | 97 | | 97 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или вода кипяченая для сухого молока | | 158 | | 158 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1 | | 1 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром и маслом (р. 1,3 – 2004)** | | | | | **30/15/10** | | **3.4** | **9.2** | **14.2** | | **153** | **0.0** | **0.02** | **0.03** | **0.07** | **4.56** | **45.56** | **4.20** | **0.70** |
| Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | | 16 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001)** | | | | | **200** | | **4.3** | **3.2** | **17.7** | | **117** | **0.75** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **186.6** | **136.8** | **21.2** | **0.2** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 100 | | 100 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко концентрированное | | 46 | | 46 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или молоко сухое | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для концентрированного молока | | 54 | | 54 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода кипяченая для сухого молока | | 88 | | 88 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **3.3** | **0.6** | **14.4** | | **76** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.7** | **3.80** | **0.56** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **11** | **10** | **74** | | **427** | **5.3** | **0.1** | **0.0** | **0.2** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Мучное изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **100** | | **100** | | **10.6** | **9.5** | **39.5** | | **286** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Сок в ассортименте (р.645-2004)** | | | **200** | | **200** | | **0.8** | **0.2** | **34** | | **141** | **141** | **5.30** | **0.10** | **0.0** | **0.20** | **54.00** | **72.00** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **22** | **35** | **112** | | **850** | **27.3** | **0.3** | **0.4** | **2.0** | **72.4** | **232.1** | **57.5** | **4.5** |
| **Салат из отварной моркови со сметаной (№ 62-2005)** | | | | | **100** | | **1.04** | **10.07** | **8.75** | | **128** | **20.00** | **0.0** | **0.0** | **0.48** | **9.41** | **17.46** | **13.44** | **0.59** |
| Морковь | | 120 | | 93 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп крестьянский с курой, крупой и сметаной (р. 134-2004)** | | | | | **250/5** | | **2.8** | **3.9** | **16.8** | | **114** | **6.12** | **0.10** | **0.01** | **0.24** | **15.03** | **44.13** | **10.23** | **0.80** |
| Курица охлажденная потрошеная | | 29 | | 26 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель – 01.09.-31.09.-25% | | 33 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.11-31.12- 30% | | 36 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 – 29.02. – 35% | | 39 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | | 42 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | | 38 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая, или перловая, или пшеничная | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01. – 20% | | 12.5 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | | 13.3 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 12 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень сушеная (петрушка, укроп) | | 0.1 | | 0.1 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты мясные (р.608-207)** | | | | | **120** | | **11.4** | **14.7** | **5.5** | | **148** | **0.08** | **0.01** | **0.30** | **0.44** | **15.24** | **35.61** | **0.0** | **1.60** |
| Говядина полуфабрикат | | 97.68 | | 81.6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | | 21.6 | | 21.6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 7 | | 6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 28.8 | | 28.8 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное для смазки листа | | 7.2 | | 2.0 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | | | **200** | | **4.3** | **5.9** | **29.5** | | **189** | **0.0** | **0.07** | **0.10** | **0.80** | **11.90** | **36.60** | **6.60** | **0.70** |
| Макаронные изделия | | 70 | | 70 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги (р.638-2004)** | | | | | **200** | | **0.9** | **0.0** | **30.4** | | **125** | **16.00** | **0.01** | **0.0** | **0.61** | **19.95** | **17.68** | **16.0** | **0.55** |
| курага | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | **30** | | **30** | **30** | | **2.5** | **0.4** | **10.8** | | **57** | **0.0** | **0.07** | **0.0** | **0.0** | **9.90** | **65.40** | **18.60** | **1.26** |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | | **101** | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **УЖИН** | | | | | | | **27** | **24** | **89** | | **678** | **2.3** | **0.6** | **0.0** | **3.3** | **212.3** | **560.8** | **101.6** | **8.5** |
| **Жаркое по-домашнему** | | | | | **250** | | **18.1** | **18,9** | **21,0** | | **330** | **44.2** | **0.21** | **0.0** | **2.45** | **31.28** | **131.47** | **21.27** | **2.06** |
| Говядина полуфабрикат | | 93 | | 95 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель 01.01.-28.02 | | 195.0 | | 126.7 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03.-31.07 | | 211,13 | | 126.68 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.08-31.08. | | 158.35 | | 126.68 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09.-31.10. | | 168.91 | | 126.68 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12 | | 180.97 | | 126.68 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 16 | | 13.3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | | 2,7 | | 2.7 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5,3 | | 5,3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фито-чай с сахаром (р.685-2004)** | | | | | **200** | | **0.0** | **0.0** | **12.1** | | **48** | **0.50** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **2.40** | **0.20** | **0.60** | **0.40** |
| Фито-чай для детского питания (мелисса, чабрец, фенхель, мята, ромашка,малина, шиповник и др.) | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | **60** | | **60** | **60** | | **4.9** | **0.8** | **21.7** | | **114** | **0.0** | **0.1** | **0.0** | **0.0** | **19.8** | **130.8** | **37.2** | **2.5** |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | | **101** | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **7** | **6** | **22** | | **171** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р.645-1006)** | | **207** | **200** | | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | | **127** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340,0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | | **44** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **86** | **94** | **374** | | **2687** | **36.2** | **1.3** | **0.7** | **5.2** | **1036** | **1578** | **252.2** | **15.4** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | | **1** | **1** | **4** | |  |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | | Брутто, г | | Нетто,г | Масса порции,г | | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества (мкг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | | c | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **19** | **20** | **74** | | **548** | **2.7** | **0.2** | **0.4** | **0.6** | **552.9** | **486.2** | **69.9** | **2.5** |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | | | **200** | | **8.0** | **8.5** | **26.2** | | **213** | **0.90** | **0.16** | **0.04** | **0.26** | **169.2** | **206.4** | **53.3** | **1.7** |
| Крупа пшено | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 178 | | 178 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.693-2004)** | | | | | **30/25** | | **4.5** | **6.5** | **13.2** | | **129** | **0.12** | **0.03** | **0.33** | **0.30** | **204.0** | **133.0** | **13.80** | **0.36** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | | 26 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | | | **200** | | **4.1** | **4.3** | **18.2** | | **128** | **1.70** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **177.0** | **133.70** | **0.0** | **0.05** |
| Какао-порошок | | **5** | | **5** |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | **130** | | **130** |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | **15** | | **15** |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **30** | | **30** | **30** | | **0.7** | **0.2** | **6.6** | | **30** | **0.0** | **0.01** | **0.0** | **0.0** | **2.70** | **13.05** | **2.80** | **0.42** |
| **Хлеб пшеничный** | | **30** | | **30** | **30** | | **1.6** | **0.3** | **7.2** | | **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **6.5** | **10.5** | **42.8** | | **291** | **1.5** | **0.02** | **0.23** | **0.84** | **218.0** | **231.6** | **27.1** | **0.3** |
| **Бутерброд с джемом (р.1,2-2004)** | | | | | **30/15** | | **1.1** | **4.1** | **34.0** | | **177** | **0.34** | **0.02** | **0.21** | **0.84** | **5.3** | **16.8** | **5.1** | **0.2** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| джем | | 15 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001)** | | | | | **200** | | **5.4** | **6.4** | **8.8** | | **114** | **1.00** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **211.20** | **214.20** | **22.0** | **0.0** |
| **Фрукты в ассортименте** | | | | | **100** | | **1.1** | **0.2** | **26.0** | | **110.0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | **33** | **26** | **143** | | **937** | **61.1** | **0.6** | **0.7** | **5.6** | **155.0** | **559.7** | **148.5** | **9.7** |
| **Овощи консервированные без уксуса (р.101-2004) или свежие огурцы (р.14/1-2011)** | | | | | **100** | | **0.8** | **0.2** | **1.5** | | **11** | **1.60** | **0.0** | **0.0** | **0.34** | **6.59** | **12.22** | **9.41** | **0.42** |
| Огурцы соленые (без уксуса) | | 182 | | 100 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или огурцы свежие | | 102 | | 100 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень сушеная | | 0.1 | | 0.1 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ сибирский со сметаной (р.111-2004)** | | | | | **250/5** | | **3.1** | **4.6** | **15.6** | | **116** | **2.19** | **0.09** | **0.03** | **0.26** | **18.5** | **45.2** | **21.5** | **1.81** |
| Говядина полуфабрикат | | 19 | | 16 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла до 01.01. – 20% | | 50 | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла с 01.01. – 25% | | 53 | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | | 25 | | 20 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или квашеная | | 28 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель – 01.09.-31.10 – 25% | | 13 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12-30% | | 14 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02 -35% | | 15 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. – 40% | | 17 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фасоль | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.-20% | | 15 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. – 25% | | 16 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 12 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 6 | | 6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 0.5 | | 0.5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень сушеная | | 0.1 | | 0.1 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная (р.9/7-2011)** | | | | | **120** | | **16.7** | **15.2** | **9.8** | | **243** | **0.05** | **0.12** | **0.47** | **2.23** | **21.93** | **148.95** | **25.56** | **1.07** |
| Горбуша или кета потрошеная с головой (филе с кожей без костей) | | 139 | | 98 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 168 | | 98 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 132 | | 98 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | | 8 | | 8 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 13 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сухое | | 1.2 | | 1.2 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | | 6 | | 6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари пшеничные или мука пшеничная | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пюре картофельное (р.520-2004)** | | | | | **200** | | **3.5** | **4.0** | **21.5** | | **135** | **10.40** | **0.08** | **0.0** | **0.33** | **35.68** | **77.64** | **25.95** | **0.93** |
| Картофель – 01.09.-31.10 – 25% | | 204 | | 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 | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отвар из шиповника (р.705-2004)** | | | | | **200** | | **0.6** | **0.2** | **20.3** | | **85** | **37.84** | **0.01** | **0.0** | **0.99** | **7.92** | **2.09** | **2.09** | **0.22** |
| Шиповник | | 25 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте (р. 458-2006, Москва)** | | | | | **200** | | **1.1** | **0.2** | **26.0** | | **110** | **6.50** | **0.0** | **0.0** | **0.20** | **16.00** | **11.40** | **0.0** | **0.40** |
| **Хлеб ржаной** | | **70** | | **70** | **70** | | **3.3** | **0.7** | **30.6** | | **142** | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.10** | **5.70** | **0.84** |
| **УЖИН** | | | | | | | **28** | **22** | **97** | | **695** | **3.6** | **0.4** | **0.4** | **4.4** | **78.85** | **400.4** | **131.8** | **8.2** |
| **Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком (р. 4/1-2011)** | | | | | **100** | | **2.1** | **4.5** | **4.9** | | **69** | **3.36** | **0.02** | **0.44** | **1.38** | **16.64** | **47.88** | **12.02** | **0.63** |
| Капуста белокочанная | | 110 | | 84 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек консервированный | | 23 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели мясные (р.174-2004)** | | | | | **90** | | **8.98** | **9.49** | **7.31** | | **150.5** | **0.0** | **0.21** | **0.0** | **2.45** | **31.28** | **131.47** | **21.27** | **2.06** |
| Говядина полуфабрикат | | 90 | | 69 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая | | 6 | | 6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готового риса | |  | | 18 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода или молоко питьевое | | 8 | | 8 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 21 | | 18 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | | 1/13 | | 3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | | 6 | | 6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса пассерованного лука | |  | | 8 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | | 6 | | 6 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса полуфабриката | |  | | 93 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая вязкая (р. 510-2004)** | | | | | **200** | | **5.9** | **7.3** | **30.60** | | **212** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.60** | **8.00** | **106.70** | **55.50** | **2.50** |
| Крупа гречневая | | 51 | | 51 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | | 160 | | 160 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р. 263-2004)** | | | | | **200** | | **0.1** | **0.0** | **20.2** | | **81** | **0.22** | **0.0** | **0.0** | **0.00** | **3.50** | **0.60** | **12.50** | **0.50** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **30** | | **30** | **30** | | **1.5** | **0.3** | **13.2** | | **60** | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | |  | | **7** | **6** | **22** | | **171** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **370.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (Р. 645-1006)** | | **207** | | **200** | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | | **127** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **370,0** | **220,0** | **3.30** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10** | | **44** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **95** | **88** | **401** | | **2773** | **69.7** | **1.1** | **13** | **9.6** | **1146** | **1687** | **325.7** | **18.1** |
| **Соотношение белков: жиров: углеводов** | | | | | | | **1** | **1** | **4** | |  |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | | Брутто,г | | Нетто, г | Масса порции,г | | Пищевые вещества,г | | | | Энергетическая ценнотсь, ккал | Витамины (мкг) | | | | Минеральные вещества, мкг | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **12** | **14** | **73** | | **466** | **2.1** | **0.2** | **0.2** | **1.0** | **288.7** | **317.0** | **72.6** | **2.6** |
| **Каша дружба (р. 93-2001, Пермь)** | | | | | **250** | | **5.9** | **6.4** | **25,4** | | **183** | **0.9** | **0.2** | **0.0** | **0.3** | **161.1** | **196.6** | **50.7** | **1.6** |
| Крупа рисовая | | 15 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшено | | 11 | | 11 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 175 | | 175 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1 | | 1 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом, или повидлом с маслом (р. 1,2-2004)** | | | | | **30/15/5** | | **1.1** | **4.1** | **15.5** | | **126** | **0.36** | **0.02** | **0.18** | **0.72** | **5.94** | **14.85** | **4.32** | **0.27** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Джем или повидло | | 15.2 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р. 253-2004)** | | | | | **200** | | **4.4** | **4.1** | **15.5** | | **117** | **0.80** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **118.0** | **88.2** | **13.7** | **0.1** |
| Кофейный напиток | | 4 | | 4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 130 | | 130 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **20** | | **20** | **20** | | **1.0** | **0.02** | **8.8** | | **40** | **0.00** | **0.2** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.70** | **3.80** | **0.56** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **3** | **8** | **70** | | **361** | **5.3** | **0.1** | **0.0** | **0.2** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Мучное изделие промышленного производства** | | **100** | | **100** | **100** | | **2.2** | **9.5** | **45.1** | | **275** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Сок в ассортименте (№645-2004)** | | **200** | | **200** | **200** | | **0.8** | **0.2** | **34.0** | | **141** | **5.30** | **0.10** | **0.0** | **0.20** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **35** | **30** | **138** | | **959** | **44.8** | **0.02** | **0.1** | **6.2** | **165.9** | **427.8** | **114.3** | **8.3** |
| **Салат из свежих помидоров (№ 20-2004)** | | | | | **100** | | **1** | **5.2** | **3.8** | | **66** | **20.00** | **0.0** | **0.0** | **0.48** | **9.41** | **17.46** | **13.44** | **0.59** |
| Помидоры свежие | | 96 | | 95 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями (р. 38)** | | | | | **250** | | **2.0** | **2.0** | **10.2** | | **117** | **0.20** | **0.04** | **0.40** | **0.48** | **14.99** | **55.12** | **10.80** | **0.82** |
| Куриная грудка | | 65 | | 61 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия группы А | | 20 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 | | 16 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 | | 17 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 6 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | | 250 | | 250 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 0.5 | | 0.5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель до 01.01 | | 37 | | 50 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 -31.12. | | 39 | | 50 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01-28.02. | | 40 | | 50 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Голубцы ленивые (р.92-2004)** | | | | | **300** | | **7.31** | **18.5** | **9.34** | | **133.21** | **15.3** | **0.17** | **0.05** | **5.39** | **101.42** | **246.34** | **53.01** | **3.44** |
| Говядина полуфабрикат | | 93 | | 79 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | | 348 | | 278 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса рассыпной каши | |  | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат-паста | | 3 | | 3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 21 | | 18 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 3 | | 3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана жирности 15% | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон мясной | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1.2 | | 1.2 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих плодов № 631-2004** | | | | | **200** | | **0.2** | **0.2** | **20.4** | | **84** | **1.83** | **0.01** | **0.0** | **0.08** | **6.79** | **4.09** | **3.42** | **0.91** |
| Яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | | 45.6 | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или груши свежие | | 44.4 | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или апельсины свежие | | 59.6 | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | | **101** | **0.0** | **0.05** | **0.0** | **0.0** | **9.0** | **43.5** | **9.5** | **1.4** |
| **УЖИН** | | | | | | | **32** | **24** | **60** | | **582** | **0.2** | **0.2** | **0.6** | **2.4** | **237.6** | **498.9** | **125.4** | **5.7** |
| **Яйцо куриное вареное (р.337-2004)** | | | | | **40** | | **4.8** | **4.1** | **0.3** | | **57** | **0.0** | **0.02** | **0.6** | **0.24** | **19.4** | **66.8** | **4.2** | **0.9** |
| **Курица или филе запеченные (р. 494-2004)** | | | | | **100** | | **21.5** | **16.3** | **0.6** | | **235** | **0.0** | **0.03** | **0.02** | **1.47** | **30.0** | **125.0** | **2.92** | **0.37** |
| Курица потрошеная 1 категории охлажденная | | 162 | | 145 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или куриная грудка | | 151 | | 145 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или филе куриное охлажденное | | 147 | | 141 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша перловая вязкая (р. 302-2004)** | | | | | **180** | | **5.2** | **3.8** | **22.6** | | **145** | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.68** | **9.70** | **122.7** | **63.83** | **2.85** |
| Крупа перловая | | 40 | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | | 148 | | 148 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком сгущенным (р.630-1996)** | | | | | **200** | | **2.7** | **3.3** | **24.3** | | **138** | **0.20** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **167.9** | **123.1** | **19.1** | **0.2** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное с сахаром | | 40 | | 40 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | **20** | | **20** | **20** | | **1.6** | **0.3** | **7.2** | | **38** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **6.6** | **43.6** | **12.4** | **0.84** |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | | **101** | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.70** | **3.80** | **0.56** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **7** | **6** | **22** | | **171** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.1** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р.645-1006)** | | **207** | | **200** | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | | **127** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.10** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | | **44** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **95** | **90** | **400** | | **2789** | **52.5** | **0.9** | **0.9** | **9.8** | **1050** | **1576** | **296.2** | **16.6** |
| **Соотношение белков: жиров: углеводов** | | | | | | | **1** | **1** | **4** | |  |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | | Брутто,г | | Нетто, г | Масса порции, г | | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины,мкг | | | | Минеральные вещества, мкг | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **16** | **19** | **81** | | **559** | **0.5** | **0.2** | **0.4** | **0.8** | **206.8** | **282.0** | **69.8** | **2.5** |
| **Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)** | | | | | **250** | | **8.3** | **8.5** | **28.0** | | **205** | **0.5** | **0.14** | **0.04** | **0.50** | **190.0** | **205.0** | **50.8** | **0.9** |
| Крупа рисовая | | 25 | | 25 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 190 | | 190 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1 | | 1 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р. 1-2004)** | | | | | **30/15** | | **2.4** | **9.9** | **13.9** | | **154** | **0.0** | **0.02** | **0.40** | **0.32** | **6.40** | **16.00** | **2.80** | **0.20** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 15 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р. 685-2004)** | | | | | **200** | | **0.1** | **0.0** | **15.6** | | **63** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.2** | **0.0** | **0.0** | **0.02** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 15 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | **55** | | **55** | **55** | | **3.3** | **0.6** | **14.4** | | **76** | **0.0** | **0.1** | **0.0** | **0.0** | **13.2** | **87.2** | **24.8** | **1.7** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **7** | **14** | **35** | | **334** | **1.0** | **0.6** | **0.02** | **0.0** | **211.2** | **214.2** | **24.36** | **0.17** |
| **Молоко питьевое кипяченое 3.2% (р.260-2001, Пермь)** | | **210** | | **200** | **200** | | **5.4** | **6.4** | **8.8** | | **114** | **1.00** | **0.06** | **0.02** | **0.0** | **211.20** | **214.20** | **24.36** | **0.17** |
| **Мучное изделие промышленного производства** | | | | | **100** | | **2.2** | **9.5** | **45.1** | | **275** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **32** | **36** | **122** | | **940** | **23.8** | **0.6** | **0.1** | **4.1** | **139.5** | **338.2** | **84.1** | **7.5** |
| **Салат из свежих огурцов (р.16-2004)** | | | | | **100** | | **1** | **5.2** | **3.8** | | **66** | **20.00** | **0.0** | **0.0** | **0.34** | **6.59** | **12.2** | **1.8** | **0.42** |
| Огурцы свежие | | 97 | 95 | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | 5 | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник с мясом со сметаной (р.34-2004)** | | | | | **250/10/5** | | **4.3** | **4.4** | **14.5** | | **115** | **6.45** | **0.09** | **0.03** | **0.26** | **9.67** | **135.52** | **31.79** | **1.81** |
| Говядина полуфабрикат | | 19 | | 16 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла до 01.01-20% | | 80 | | 64 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | | 85 | | 64 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10 – 25% | | 57 | | 43 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12-30% | | 61 | | 43 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29002 – 35% | | 66 | | 43 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03-40% | | 72 | | 43 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01-20% | | 12.5 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. – 25% | | 13.3 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 13 | | 11 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 0.5 | | 0.5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 3 | | 3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | | 5 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов в молочно-сметанном соусе (р. 91-2004)** | | | | | **100** | | **16.73** | **15.8** | **4.25** | | **293** | **0.32** | **0.23** | **0.0** | **2.72** | **74.56** | **146.08** | **23.64** | **2.29** |
| Говядина полуфабрикат | | 107,5 | | 97,8 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 10 | | 8.4 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15% жирности | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная 1 сотра | | 3 | | 3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 3 | | 3 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко стерилизованное | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1.2 | | 1.2 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р. 516-2004)** | | | | | **180** | | **5.2** | **7.1** | **40.5** | | **247** | **0.0** | **0.07** | **0.10** | **0.80** | **11.90** | **36.60** | **6.60** | **0.70** |
| Макаронные изделия | | 65 | | 65 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма (р.638-2004)** | | | | | **200** | | **0.5** | **0.0** | **25.8** | | **105** | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **1.10** | **5.00** | **0.0** | **0.10** |
| изюм | | 30 | | 30 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | | **101** | **0.0** | **0.05** | **0.0** | **0.0** | **9.0** | **43.5** | **9.5** | **1.4** |
| **УЖИН** | | | | | | | **35** | **17** | **103** | | **709** | **16.5** | **0.5** | **0.2** | **7.3** | **166.4** | **326.2** | **75.2** | **3.6** |
| **Рыба запеченная (р.377-2004)** | | | | | **120** | | **25** | **8.9** | **4.8** | | **199** | **0.29** | **0.14** | **0.03** | **4.32** | **91.00** | **100.00** | **10.80** | **0.20** |
| Горбуша или кета потрошенная с головой | | 203 | | 142 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или минтай потрошенный обезглавленный | | 182 | | 142 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 244 | | 142 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари пшеничные | | 15 | | 15 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 8 | | 8 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель, припущенный с маслом (р. 203-2004)** | | | | | **180** | | **3.7** | **7.2** | **26.2** | | **182** | **6.00** | **0.21** | **0.1** | **0.33** | **40.50** | **87.17** | **30.25** | **1.10** |
| Картофель с 01.09-31.10 – 25% | | 247 | | 186 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12 -30% | | 266 | | 186 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01-29.02 – 35% | | 286 | | 186 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | | 311 | | 186 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 10 | | 10 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р. 686-2004)** | | | | | **200/5** | | **0.1** | **0.0** | **12.1** | | **49** | **2.00** | **0.0** | **0.0** | **0.01** | **2.2** | **0.1** | **0.5** | **0.1** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон | | 6 | | 5 |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте № 458-2006** | | | | | **180** | | **1.8** | **0.1** | **27.5** | | **118** | **8.20** | **0.0** | **0.0** | **0.20** | **7.10** | **30.00** | **0.0** | **0.0** |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | | **101** | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **7** | **7** | **16** | | **145** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р. 645-1006)** | | **207** | | **200** | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | | **127** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | | **44** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО** | | | | | | | **95** | **87** | **402** | | **2768** | **47.2** | **1.4** | **0.9** | **12.1** | **800.9** | **1223** | **257.7** | **14.4** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ: УГЛЕВОДОВ** | | | | | | | **1** | **1** | **4** | |  |  |  |  |  | **1** | **1,5** |  |  |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | | Брутто,г | | Нетто,г | Масса порции,г | | Пищевые вещества,г | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Белки | жиры | углеводы | C | B1 | F | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **20** | **19** | **77** | **552** | | **2.3** | **0.1** | **0.3** | **0.4** | **527.0** | **405.0** | **50.6** | **1.4** |
| **Суп молочный с крупой (р. 161-2004)** | | | | | **250** | | **7.7** | **8.2** | **20.9** | **188** | | **1.40** | **0.04** | **0.0** | **0.08** | **133.56** | **117.97** | **11.75** | **0.25** |
| Хлопья овсяные «Геркулес» или манная или др. крупа | | 15 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или ячневая или гречневая или пшено | | 20 | | 20 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 125 | | 125 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 3 | | 3 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1 | | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 3 | | 3 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | | | **30/25** | | **4.5** | **6.5** | **13.2** | **113** | | **0.11** | **0.03** | **0.33** | **0.30** | **204.0** | **133.3** | **13.3** | **0.4** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | | 26 | | 25 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р. 267-2001)** | | | | | **200** | | **4.3** | **3.2** | **17.7** | **117** | | **0.75** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **186.6** | **136.8** | **21.2** | **0.2** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 100 | | 100 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **40** | | **40** | **40** | | **2** | **0.4** | **17.6** | **80** | | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.40** | **3.80** | **0.56** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **3** | **8** | **80** | **412** | | **5.3** | **0.1** | **0.0** | **0.2** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Мучное изделие промышленного производства** | | **100** | **100** | | **100** | | **1.8** | **7.5** | **49** | **271** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Сок в ассортименте №645 -2004 200** | | | | | | | **0.8** | **0.2** | **34.0** | **141** | | **5.30** | **0.1** | **0.00** | **0.2** | **48.00** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **27** | **17** | **112** | **709** | | **24.0** | **0.5** | **0.6** | **2.8** | **132.5** | **415.5** | **114.7** | **6.5** |
| **ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (Р.101-2004)** | | | | | **100** | | **0.8** | **0.2** | **1.5** | **11** | | **1.60** | **0.0** | **0.0** | **0.34** | **6.59** | **12.22** | **9.41** | **0.42** |
| Помидоры, консервированные без уксуса | | 182 | | 100 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или помидоры свежие | | 102 | | 100 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты со сметаной** | | | | | **250//5** | | **4.0** | **4.95** | **16.2** | **83.23** | | **0.18** | **0.08** | **0.30** | **0.39** | **15.36** | **77.28** | **22.64** | **1.15** |
| Говядина полуфабрикат | | **19** | | **16** |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста белокочанная | | 19 | | 16 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10 – 25% | | 40 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12 -30% | | 42.9 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01-29.02 – 35% | | 46.2 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 12 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01-20% | | 12.5 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | | 13.3 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 2.5 | | 2.5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон | | 200 | | 200 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сельдь с луком (р. 89)** | | | | | **70** | | **3.7** | **8.6** | **1.1** | **100** | | **1.07** | **0.14** | **0.56** | **1.26** | **27.89** | **164.82** | **27.39** | **0.89** |
| Сельдь среднесоленая головой | | 75.7 | | 51 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 16.7 | | 14 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 7 | | 7 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пюре картофельное (р.520-2004)** | | | | | **180** | | **3.5** | **4** | **21.5** | **135** | | **10.40** | **0.08** | **0.0** | **0.33** | **35.68** | **77.64** | **25.95** | **0.93** |
| Картофель с 01.09-31.10 – 25% | | 204 | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12 -30% | | 220 | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01-29.02 – 35% | | 237 | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | | 257 | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 29 | | 29 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов (р.639-2004)** | | | | | **200** | | **0.7** | **0.0** | **22.5** | **93** | | **0.27** | **0.01** | **0.0** | **0.55** | **12.96** | **11.23** | **8.22** | **0.34** |
| сухофрукты | | 30 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 10 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.03** | **0..0** | **0.0** | **5.40** | **26.10** | **5.70** | **0.84** |
| **УЖИН** | | | | | | | **29** | **34** | **73** | **712** | | **14.7** | **0.2** | **0.4** | **2.9** | **131.4** | **448.0** | **274.0** | **4.7** |
| **Рагу овощное (р. 77-2004)** | | | | | **250** | | **17** | **18** | **28** | **350** | | **13.60** | **0.08** | **0.00** | **1.73** | **15.19** | **57.57** | **24.77** | **0.90** |
| Говядина полуфабрикат | | 126 | 120 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный | | 55 | | 36 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | | 33 | | 26 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10 – 25% | | 60 | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12 -30% | | 64 | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01-29.02 – 35% | | 69 | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | | 75 | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 -20% | | 26 | | 21 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 – 25% | | 30 | | 21 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 15 | | 13 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 6 | | 6 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соус:** | |  | | **50** |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | | 2 | | 2 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 2.6 | | 2.6 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 -20% | | 10 | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 – 25% | | 11 | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 3.6 | | 3 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 0.4 | | 0.4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | | 41 | | 41 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | | | **200** | | **0.0** | **0.0** | **12.1** | **48** | | **0.50** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **2.40** | **0.20** | **0.60** | **0.40** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | **20** | | **20** | **20** | | **1.6** | **0.3** | **7.2** | **38** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **6.6** | **43.6** | **12.4** | **0.8** |
| **Хлеб ржаной** | | **30** | | **30** | **30** | | **1.5** | **0.3** | **13.2** | **60** | | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **7** | **6** | **22** | **171** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **280,0** | **250.0** | **2.9** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р.645-1006)** | | **207** | | **200** | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | **127** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **280.0** | **250.0** | **2.90** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | **10** | | **10** | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **95** | **87** | **402** | **2765** | | **46.3** | **0.8** | **1.3** | **6.3** | **1090** | **1621** | **442.2** | **12.6** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | | **1** | **1** | **4** |  | |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | | Брутто,г | | Нетто,г | Масса порции,г | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Белки | жиры | углеводы | C | B1 | F | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **14** | **16** | **68** | **473** | | **0.5** | **0.3** | **0.2** | **0.9** | **224.03** | **271.8** | **81.6** | **3.0** |
| **Каша «Геркулесовая» жидкая (р.311-2004)** | | | | | **250** | | **8.5** | **8.2** | **22.8** | **199** | | **0.46** | **0.15** | **0.04** | **0.55** | **203.91** | **227.75** | **56.40** | **1.0** |
| Хлопья овсяные «Геркулес» | | 25 | | 25 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 182 | | 182 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1 | | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | | | **30/15** | | **2.2** | **7.2** | **10.1** | **114** | | **0.0** | **0.02** | **0.40** | **0.32** | **6.40** | **16.00** | **2.80** | **0.20** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 15 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | | | **200** | | **0.1** | **0.0** | **15.6** | **63** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.2** | **0.0** | **0.0** | **0.02** |
| Чай -заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | | 15 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | **30** | | **30** | **30** | | **2.5** | **0.4** | **10.8** | **57** | | **0.0** | **0.07** | **0.0** | **0.0** | **9.90** | **65.40** | **18.60** | **1.26** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **2** | **7** | **75** | **371** | | **5.3** | **0.1** | **0.0** | **0.2** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Мучное изделие промышленного производства** | | **100** | | **100** | **100** | | **1.6** | **6.5** | **41.2** | **230** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Сок в ассортименте (р. 645-2004)** | | **200** | | **200** | **200** | | **0.8** | **0.2** | **34.0** | **141** | | **5.30** | **0.20** | **0.0** | **0.20** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **39** | **36** | **97** | **872** | | **39.7** | **0.4** | **0.6** | **6.9** | **194.4** | **540.2** | **129.8** | **8.5** |
| **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (Р.19-2004)** | | | | | **100** | | **0.6** | **4.0** | **4.4** | **56** | | **4.20** | **0.0** | **0.0** | **1.80** | **6.70** | **12.60** | **9.60** | **0.60** |
| Помидоры свежие | | 104 | | 91 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 11 | | 9 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или зеленый | | 10.2 | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (р.140-2004)** | | | | | **250/10** | | **4.0** | **3.2** | **16.2** | **110** | | **0.18** | **0.08** | **0.30** | **0.39** | **15.36** | **77.28** | **22.64** | **1.15** |
| Говядина полуфабрикат | | 19 | | 16 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10 – 25% | | 80 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12-30% | | 86 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01-29.02 – 35% | | 92 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.02 – 40% | | 100 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | | 10 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01 – 20% | | 18.8 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01 – 25% | | 20 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 12 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень сушеная | | 0.1 | | 0.1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки рубленые из мяса птицы (р. 498)** | | | | | **100** | | **14.0** | **10.4** | **10.6** | **192** | | **117** | **0.09** | **0.30** | **1.62** | **56.07** | **253.26** | **27.62** | **2.37** |
| Куриная грудка охлажденная без кожи | | 110 | | 74 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | | 8 | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 13 | | 13 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | | 18 | | 18 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 10 | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 7 | | 7 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | | | **180** | | **4.2** | **5.8** | **14.0** | **125** | | **33.04** | **0.05** | **0.00** | **3.11** | **90.33** | **68.09** | **34.69** | **1.34** |
| Капуста свежая белокочанная | | 260 | | 208 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.-20% | | 6 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | | 6.4 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | | 9 | | 9 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 8 | | 7 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 6 | | 6 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 1.3 | | 1.3 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из груш или яблок (р. 372-2011)** | | | | | **200** | | **0.12** | **0.12** | **17.91** | **73.2** | | **1.10** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **5.50** | **6.34** | **2.90** | **0.20** |
| Яблоки | | 34 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или груши | | 33 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | | 129 | | 129 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 10 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кислота лимонная | | 0,15 | | 0.15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.05** | **0.0** | **0.0** | **9.0** | **43.5** | **9.5** | **1.4** |
| **УЖИН** | | | | | | | **29** | **24** | **93** | **702** | | **12.8** | **0.2** | **0.7** | **3.7** | **274.0** | **447.0** | **58.2** | **5.7** |
| **Яйцо куриное вареное (р.337-2004)** | | | | | **40** | | **4.8** | **4.1** | **0.3** | **57** | | **0.0** | **0.0** | **0.6** | **0.2** | **19.4** | **66.8** | **4.2** | **0.9** |
| **Салат рыбный с картофелем и солеными огурцами** | | | | | **200** | | **2.25** | **7.65** | **13.25** | **130.85** | | **0.01** | **0.11** | **0.12** | **3.28** | **54.39** | **207.72** | **48.28** | **3.96** |
| Горбуша потрошеная | | 100 | | 94 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или минтай потрошеный обезглавленный (филе без кожи и костей) | | 114 | | 94 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | | 65.55 | | 55.08 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | | 31.5 | | 25.5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 30 | | 25 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный | | 25.5 | | 16.5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 7.5 | | 7.55 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | | | **200** | | **4.1** | **4.3** | **18.2** | **128** | | **1.70** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **177.0** | **133.70** | **0.0** | **0.05** |
| Какао-порошок | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 130 | | 130 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 15 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **40** | | **40** | **40** | | **1.9** | **0.4** | **17.5** | **81** | | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **7** | **6** | **22** | **171** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р. 645-1006)** | | **207** | | **200** | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | **127** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **94** | **93** | **375** | **2709** | | **58.3** | **0.9** | **1.8** | **11.7** | **1080** | **1606** | **272.7** | **17.2** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | | **1** | **1** | **4** |  | |  |  |  |  | **1** | **1,5** |  |  |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | | Брутто,г | | Нетто,г | Масса порции,г | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **16** | **23** | **74** | **568** | | **0.7** | **0.1** | **0.7** | **1.5** | **234.7** | **214.9** | **23.9** | **2.0** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | | | **250** | | **7.3** | **9.4** | **24.0** | **210** | | **0.07** | **0.01** | **0.27** | **0.40** | **13.72** | **32.05** | **0.0** | **0.12** |
| Крупа пшеничная | | 30 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 5 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар 5 5 | | | | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | | 180 | | 180 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | | 1 | | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | | | **30/25** | | **4.5** | **6.5** | **13.2** | **129** | | **0.12** | **0.03** | **0.33** | **0.30** | **204.0** | **133.0** | **13.80** | **0.36** |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | | 26 | | 25 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)** | | | | | **200** | | **0.1** | **0.00** | **13.6** | **55** | | **0.50** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **2.40** | **0.20** | **0.60** | **0.40** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 15 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **10** | | **10** | **10** | | **0.5** | **0.1** | **4.4** | **20** | | **0.0** | **0.01** | **0.0** | **0.0** | **1.80** | **8.70** | **1.90** | **0.28** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **5** | **10** | **76** | **409** | | **5.3** | **0.3** | **0.2** | **1.7** | **102.2** | **74.3** | **40.2** | **1.6** |
| **Печенье промышленного производства** | | | | | **100** | | **3.7** | **9.5** | **42.0** | **268** | | **0.0** | **0.22** | **0.15** | **1.52** | **54.23** | **2.33** | **40.21** | **1.60** |
| **Сок в ассортименте (р.645-20040** | | **200** | | **200** | **200** | | **0.8** | **0.2** | **34.0** | **141** | | **5.30** | **0.10** | **0.0** | **0.20** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **38** | **25** | **109** | **809** | | **68.3** | **0.4** | **0.3** | **4.7** | **138.9** | **467.9** | **121.7** | **7.5** |
| **ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (Р.101-2004) ИЛИ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ (Р.14/1-2011)** | | | | | **100** | | **0.8** | **0.2** | **1.5** | **11** | | **1.60** | **0.0** | **0.0** | **0.34** | **7.8** | **12.2** | **9.4** | **0.4** |
| Огурцы соленые (без уксуса) | | 182 | | 100 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или огурцы свежие | | 102 | | 100 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)** | | | | | **250/50** | | **10.2** | **5.6** | **12.8** | **142** | | **1.85** | **0.18** | **0.30** | **1.03** | **22.98** | **158.58** | **32.51** | **0.99** |
| Горбуша или кета потрошеная с головой без костей | | 86 | | 80 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | | 103 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 84 | | 62 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10.-25% | | 80 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11.-31.12. – 30% | | 86 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-29.02. – 35% | | 92 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 45% | | 100 | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 19 | | 16 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по –домашнему (р.436-2004)** | | | | | **250** | | **20.2** | **17.9** | **21.12** | **327** | | **10.40** | **0.08** | **0.00** | **0.33** | **35.7** | **77.6** | **26.0** | **0.9** |
| Говядина полуфабрикат | | 93 | 79 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10.-25% | | 213 | | 160 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11.-31.12. – 30% | | 229 | | 160 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-29.02. – 35% | | 246 | | 160 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 45% | | 267 | | 160 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01. | | 19 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. | | 20 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 18 | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | | 3.5 | | 3.5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | | | **200** | | **0.6** | **0.2** | **20.3** | **85** | | **37.84** | **0.01** | **0.0** | **0.99** | **7.92** | **2.09** | **2.09** | **0.22** |
| шиповник | | 25 | | 25 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте №458-2006** | | | | | **200** | | **1.1** | **0.2** | **26.0** | **110** | | **6.50** | **0.0** | **0.0** | **0.20** | **16.00** | **1.40** | **0.0** | **0.40** |
| **Хлеб ржаной** | | **60** | | **60** | **60** | | **3** | **0.6** | **13.2** | **120** | | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **УЖИН** | | | | | | | **24** | **26** | **89** | **684** | | **12.7** | **0.2** | **0.4** | **1.6** | **142.0** | **292.9** | **80.6** | **5.3** |
| **Птица, запеченная с луком и морковью** | | | | | **100** | | **19.3** | **16.0** | **1.2** | **221.44** | | **0.07** | **0.03** | **0.06** | **1.21** | **85.65** | **97.80** | **14.15** | **1.36** |
| Куриная грудка | | 121 | | 116 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01. | | 26 | | 21 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. | | 30 | | 21 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 24 | | 21 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | | 4 | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи в соусе (р.525-2004)** | | | | | **200** | | **3.1** | **12.4** | **31.2** | **249** | | **10.60** | **0.06** | **0.36** | **0.41** | **32.26** | **59.52** | **29.22** | **0.91** |
| Картофель с 01.09-31.10.-25% | | 63 | | 47 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11.-31.12. – 30% | | 67 | | 47 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-29.02. – 35% | | 72 | | 47 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 45% | | 78 | | 47 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.-20% | | 59 | | 47 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | | 63 | | 47 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | | 24 | | 20 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста белокочанная свежая | | 125 | | 100 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | | 10 | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | | 3.3 | | 3.3 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | | | **200/5** | | **0.1** | **0.0** | **12.1** | **49** | | **2.00** | **0.0** | **0.0** | **0.01** | **2.2** | **0.1** | **0.5** | **0.1** |
| Чай-заварка | | 0.32 | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | | 12 | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон | | 6 | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | **50** | | **50** | **50** | | **4.4** | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **Хлеб пшеничный** | | **50** | | **50** | **50** | | **4.1** | **0.7** | **18.1** | **95** | | **0.0** | **0.1** | **0.0** | **0.0** | **16.5** | **109.0** | **31.0** | **2.1** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **6** | **7** | **19** | **158** | | **1.0** | **0.1** | **0.0** | **0.0** | **211.2** | **214.2** | **24.4** | **0.2** |
| Молоко питьевое кипяченое 3,2% жирности (р.260-2011) | | 210 | | 200 | **200** | | **5.4** | **6.4** | **8.8** | **114** | | **1.00** | **0.06** | **0.02** | **0.00** | **211.2** | **214.2** | **24.36** | **0.2** |
| Кондитерское изделие промышленного производства | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **91** | **92** | **387** | **2733** | | **87.4** | **1.1** | **1.6** | **9.5** | **824.2** | **1257** | **290.7** | **15.6** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | | **1** | **1** | **4** |  | |  |  |  |  | **1** | **1,5** |  |  |
| **Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу** | | | | | | | **90** | **92** | **383** | **2713** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, название блюда, номер рецептуры | Брутто,г | | | Нетто,г | Масса порции, г | | Пищевые вещества,г | | | Энергетическая ценность,ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **14** | **23** | **75** | **556** | | **0.9** | **0.2** | **0.4** | **1.8** | **266.31** | **414.6** | **148.1** | **5.6** |
| **Каша гречневая с молоком (р.1/4-2011, Екатеринбург)** | | | | | **250** | | **8.4** | **12.2** | **29.4** | **261** | | **0.9** | **0.19** | **0.04** | **1.45** | **256.12** | **381.23** | **141.50** | **4.80** |
| Крупа гречневая | 36 | | | 36 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 181 | | | 181 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | | | **30/15** | | **2.4** | **9.9** | **13.9** | **154** | | **0.0** | **0.02** | **0.40** | **0.32** | **6.40** | **16.00** | **2.80** | **0.20** |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 15 | | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | | | **200** | | **0.1** | **0.0** | **15.6** | **63** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.2** | **0.0** | **0.0** | **0.02** |
| Чай-заварка | 0.32 | | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | | | **20** | **20** | | **1.6** | **0.3** | **7.2** | **38** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **6.6** | **43.6** | **12.4** | **0.8** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **16** | **15** | **49** | **404** | | **1.00** | **0.06** | **0.02** | **0.0** | **211.2** | **214.2** | **24.36** | **0.2** |
| Молоко питьевое кипяченое 3,2% жирности (р.260-2011) | 200 | | | 200 | **200** | | **5.4** | **6.4** | **8.8** | **114** | | **1.00** | **0.06** | **0.02** | **0.0** | **211.2** | **214.2** | **24.36** | **0.2** |
| Мучное изделие промышленного производства | | | | | **100** | | **10.6** | **9.5** | **39.5** | **286** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **34** | **30** | **135** | **948** | | **33.5** | **0.5** | **1.2** | **5.7** | **264.2** | **468.8** | **123.4** | **6.1** |
| **Салат из квашеной капусты** | | | | | **100** | | **1.03** | **3.01** | **5.10** | **51.62** | | **20.00** | **0.0** | **0.0** | **0.48** | **9.41** | **17.46** | **13.44** | **059** |
| Капуста квашеная | 99.4 | | | 80.0 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук зеленый | 10 | | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или лук репчатый | 9 | | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6 | | | 6 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник Ленинградский со сметаной (р. 132)** | | | | | **250/5** | | **2.8** | **5.3** | **18.0** | **131** | | **0.41** | **0.03** | **0.90** | **0.25** | **49.63** | **62.45** | **15.26** | **0.78** |
| Говядина полуфабрикат | 22 | | | 16 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа перловая, или пшеничная, или рисовая | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 100 | | | 75 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01. | 12.5 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. | 13.3 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 6 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | 27 | | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | 200 | | | 200 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба под маринадом (р. 199/2)** | | | | | **110** | | **14.0** | **12.8** | **3.5** | **185** | | **0.43** | **0.18** | **0.25** | **4.07** | **125.42** | **183.12** | **32.03** | **0.68** |
| горбуша или кета потрошеная с головой (филе с кожей без костей) | 170 | | | 119 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или минтай обезглавленный потрошеный (филе без кожи и костей) | 164 | | | 119 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Масса жареной рыбы* |  | | | 60 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Маринад (р. 880/2)** | - | | | **50** |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 32 | | | 25 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1.5 | | | 1.5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной с маслом (р.203-2004)** | | | | | **180** | | **3.5** | **4** | **26.2** | **154** | | **6.00** | **0.17** | **0.08** | **0.27** | **32.40** | **69.76** | **24.20** | **0.88** |
| Картофель – 01.09-31.10.-25% | 247 | | | 186 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11-31.12. – 30% | 266 | | | 186 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02.- 35% | 286 | | | 186 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | 311 | | | 186 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов №458-2006, Москва** | | | | | **200** | | **0.7** | **0.0** | **22.5** | **93** | | **0.27** | **0.01** | **0.00** | **0.55** | **12.96** | **11.23** | **8.22** | **0.34** |
| сухофрукты | 30 | | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.05** | **0.0** | **0.0** | **9.0** | **43.5** | **9.5** | **1.4** |
| **УЖИН** | | | | | | | **27** | **21** | **88** | **648** | | **14.2** | **0.3** | **0.4** | **2.8** | **123.5** | **358.7** | **98.7** | **6.8** |
| **Котлета мясная (р. 608 – 2007)** | | | | | **100** | | **15.55** | **11.55** | **15.70** | **228.75** | | **0.00** | **0.06** | **0.40** | **0.70** | **83.21** | **175.26** | **26.14** | **2.68** |
| Говядина полуфабрикат | 82 | | | 70 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 18 | | | 18 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода | 24 | | | 24 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Масса полуфабриката* | - | | | 130 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6 | | | 1 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р. 516-2004)** | | | | | **180** | | **5.2** | **7.1** | **40.5** | **247** | | **12.60** | **0.06** | **0.08** | **3.50** | **19.40** | **53.69** | **26.27** | **0.80** |
| Макаронные изделия | 65 | | | 65 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с вареньем или медом (р.263-2004)** | | | | | **200** | | **0.1** | **0.0** | **20.2** | **81** | | **0.22** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **3.50** | **0.60** | **12.50** | **0.50** |
| Чай-заварка | 0.32 | | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| варенье | 15 | | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или мед натуральный | 15 | | | 15 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | **40** | | | **40** | **40** | | **3.3** | **0.6** | **14.4** | **76** | | **0.0** | **0.1** | **0.0** | **0.0** | **13.2** | **87.2** | **24.8** | **1.7** |
| Хлеб ржаной | **50** | | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **7** | **6** | **22** | **171** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| Кисломолочный напиток (р.645-1006) | **207** | | | **200** | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | **127** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **93** | **89** | **393** | **2750** | | **56.3** | **1.1** | **2.1** | **10.4** | **1042** | **1534** | **373.5** | **18.5** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | | **1** | **1** | **4** |  | |  |  |  |  | **1** | **1,5** |  |  |
| **Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу** | | | | | | | **90** | **92** | **383** | **2713** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | Брутто,г | | | Нетто,г | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,, мг | | | |
| белки | | жиры | углеводы | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | **18** | | **20** | **71** | **531** | | **2.7** | **0.2** | **0.4** | **0.6** | **553.8** | **490.59** | **70.9** | **2.7** |
| **Каша «Янтарная» с яблоками (р.305-2004)** | | | | | **250** | **7.4** | | **7.5** | **30.8** | **220** | | **0.31** | **0.16** | **0.50** | **0.18** | **115.51** | **285.60** | **43.49** | **1.41** |
| Крупа пшено | 30 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 140 | | | 140 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 30 | | | 21 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | | | **250** | **8.0** | | **8.5** | **26.2** | **213** | | **0.90** | **016** | **0.04** | **0.26** | **169.2** | **206.4** | **53.3** | **1.7** |
| Крупа пшено | 30 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 178 | | | 178 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | | | **30/25** | **4.5** | | **6.5** | **13.2** | **129** | | **0.12** | **0.0** | **0.33** | **0.30** | **204.0** | **133.3** | **13.80** | **0.36** |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 26 | | | 25 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | | | **200** | **4.1** | | **4.3** | **18.2** | **128** | | **1.70** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **177.0** | **133.70** | **0.0** | **0.05** |
| Какао-порошок | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 130 | | | 130 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | | | 15 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | **30** | | | **30** | **30** | **1.5** | | **0.3** | **13.2** | **60** | | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.40** | **3.80** | **0.56** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | **16** | | **17** | **48** | **400** | | **1.0** | **0.1** | **0.1** | **0.0** | **211.2** | **214.2** | **24.36** | **0.2** |
| Молоко питьевое кипяченое 3.2% жирности (р.260-2011, Пермь) | **210** | | | **200** | **200** | **5.4** | | **6.4** | **8.8** | **114** | | **1.00** | **0.06** | **0.02** | **0.0** | **211.20** | **214.20** | **24.36** | **0.17** |
| Мучное изделие промышленного производства | **100** | | | **100** | **100** | **10.6** | | **9.5** | **39.5** | **286** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | **24** | | **35** | **129** | **930** | | **42.4** | **0.3** | **0.4** | **2.2** | **119.7** | **388.9** | **72.1** | **5.2** |
| **Салат из свёклы с чесноком (р. 33-2011)** | | | | | **80** | **0.85** | | **3.65** | **5.19** | **56.34** | | **20.0** | **0.0** | **0.0** | **0.34** | **6.59** | **12.22** | **9.41** | **0.42** |
| Свекла до 01.01. | 88 | | | 76 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. | 88 | | | 76 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 0.4 | | | 0.3 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 | | | 4 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из квашеной капусты** | | | | | **250/5** | **4.3** | | **4.4** | **14.5** | **115** | | **6.45** | **0.09** | **0.03** | **0.26** | **9.67** | **135.52** | **31.79** | **1.81** |
| Говядина полуфабрикат | 19 | | | 16 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста квашеная | 37.5 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 9.5 | | | 8 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10. – 25% | 57 | | | 43 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11-31.12. – 30% | 61 | | | 43 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-29.02. - 35% | 66 | | | 43 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | 72 | | | 43 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01. – 20% | 10 | | | 8 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. – 25% | 10.6 | | | 8 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2 | | | 2 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон | 160 | | | 160 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки рыбные (р. № 134-2004)** | | | | | **90** | **7.9** | | **4.9** | **10.9** | **119** | | **0.70** | **0.10** | **0.60** | **4.70** | **19.65** | **167.52** | **24.23** | **0.78** |
| Горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 113 | | | 75 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей) | 113 | | | 75 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 3 | | | 3 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 17 | | | 14 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная или сухари | 7 | | | 7 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Масса полуфабриката* |  | | | 99 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6 | | | 6 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пюре картофельное (р. 520-2004)** | | | | | **180** | **3.5** | | **4** | **21.5** | **135** | | **0.0** | **0.07** | **0.10** | **0.80** | **11.90** | **36.60** | **6.60** | **0.70** |
| Картофель | 204 | | | 154 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое пастеризованное | 29 | | | 24 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок в ассортименте №645-2004** | **200** | | | **200** | **200** | **0.4** | | **0.0** | **22.0** | **90** | | **4.77** | **0.0** | **0.0** | **0.10** | **43.20** | **64.80** | **0.0** | **0.0** |
| Хлеб ржаной | **40** | | | **40** | **40** | **1.9** | | **0.4** | **17.5** | **81** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **УЖИН** | | | | | | **27** | | **14** | **11** | **685** | | **2.1** | **0.4** | **0.4** | **4.1** | **236.9** | **699.5** | **129.2** | **5.9** |
| **Гуляш мясной (р.437-2004)** | | | | | **120** | **16.6** | | **17.2** | **3.7** | **237** | | **0.0** | **0.21** | **0.0** | **2.45** | **31.28** | **131.47** | **21.27** | **2.06** |
| Говядина полуфабрикат | 128.8 | | | 94.8 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Масса тушеного мяса** |  | | | **60** |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 11.9 | | | 11 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 | | | 4 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная в/с | 3.6 | | | 3.6 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат-паста | 3.9 | | | 3.9 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | 0.5 | | | 0.5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая вязкая (р.510-2004)** | | | | | **180** | **5.9** | | **7.3** | **34.6** | **212** | | **0.56** | **0.03** | **0.15** | **0.25** | **4.15** | **70.11** | **23.17** | **0.47** |
| Крупа гречневая | 51 | | | 51 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | 160 | | | 160 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | | | 10 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р. 267-2001, Пермь)** | | | | | **200** | **4.3** | | **3.2** | **17.7** | **117** | | **0.75** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **186.6** | **136.8** | **21.2** | **0.2** |
| Чай-заварка | 0.32 | | | 0.32 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 100 | | | 100 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | | | 12 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | **60** | | | **60** | **60** | **2.8** | | **0.6** | **26.2** | **122** | | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.55** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | **7** | | **6** | **22** | **171** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **310.0** | **260.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р.645-1006**) | **207** | | | **200** | **200** | **6.7** | | **6.0** | **11.5** | **127** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **310.0** | **260.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | **0.3** | | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | **95** | | **94** | **383** | **2742** | | **48.1** | **1.0** | **1.2** | **6.7** | **1572** | **2313** | **254.2** | **12.3** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | **1** | | **1** | **4** |  | |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| **Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу** | | | | | | **90** | | **92** | **383** | **2713** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, название блюда, номер рецептуры | Брутто,г | | | Нетто,г | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | | жиры | углеводы | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | **13** | | **18** | **76** | **519** | | **0.8** | **0.1** | **0.4** | **0.4** | **137.3** | **178.0** | **29.6** | **1.8** |
| **Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)** | | | | | **250** | **7.1** | | **7.8** | **26.5** | **205** | | **0.84** | **0.03** | **0.0** | **0.07** | **121.0** | **101.0** | **10.58** | **0.23** |
| Вода питьевая | 105 | | | 105 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 125 | | | 125 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | 20 | | | 20 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | 0.8 | | | 0.8 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | | | 3 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | | | 3 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р. 1-2004)** | | | | | **30/15** | **2.4** | | **9.9** | **13.9** | **154** | | **0.0** | **0.02** | **0.40** | **0.32** | **6.40** | **16.00** | **2.80** | **0.20** |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 15 | | | 15 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | | | **200** | **0.1** | | **0.0** | **15.6** | **63** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.2** | **0.0** | **0.0** | **0.02** |
| Чай-заварка | 0.32 | | | 0.32 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | | | 15 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | **30** | | | **30** | **30** | **2.5** | | **0.4** | **10.8** | **57** | | **0.0** | **005** | **0.0** | **0.0** | **6.60** | **43.6** | **12.40** | **0.84** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | **11** | | **10** | **74** | **427** | | **5.3** | **0.1** | **0.0** | **0.2** | **88.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Мучное изделие промышленного производства** | **100** | | | **100** | **100** | **10.6** | | **9.5** | **39.5** | **286** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **40.00** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **Сок в ассортименте № 645-2004** | **200** | | | **200** | **200** | **0.8** | | **0.2** | **34.0** | **141** | | **5.30** | **0.10** | **0.0** | **0.20** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | **37** | | **33** | **125** | **948** | | **22.7** | **0.5** | **0.1** | **4.5** | **209.6** | **502.0** | **169.0** | **11.5** |
| **Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)** | | | | | **100** | **4.8** | | **5.0** | **7.8** | **96** | | **7.00** | **0.02** | **0.0** | **1.76** | **22.59** | **23.58** | **0.0** | **0.0** |
| **Суп рыбный (р. 87-2007)** | | | | | **300/5** | **10.32** | | **10.09** | **17.2** | **200.89** | | **8.49** | **0.09** | **0.30** | **0.33** | **38.99** | **80.50** | **25.74** | **1.05** |
| Минтай потрошенный обезглавленный | 48 | | | 48 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09.-31.10.-25% | 111.9 | | | 84 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11.-31.12. – 30% | 115 | | | 84 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-29.02. – 35% | 117 | | | 84 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03 -40% | 121 | | | 84 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа перловая | 6 | | | 6 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.- 20% | 24 | | | 19.2 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01. – 25% | 25 | | | 19.2 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 13.56 | | | 11.70 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 240 | | | 240 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ежики мясные, запеченные с маслом (р. 174-2004, Пермь)** | | | | | **100** | **17** | | **16** | **6.5** | **238** | | **0.99** | **0.18** | **0.05** | **0.39** | **66.09** | **114.456** | **20.60** | **1.91** |
| Говядина 1 категории | 66 | | | 56 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая | 8 | | | 8 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | 10 | | | 10 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готового рассыпчатого риса |  | | | 23 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 33 | | | 28 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | | | 3 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса припущенного с маслом лука |  | | | 14 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 6 | | | 6 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | | | 3 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готовых ежиков |  | | | 90 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | | | 10 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая вязкая (р.510-2004)** | | | | | **200** | **5.9** | | **7.3** | **30.6** | **212** | | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.60** | **8.50** | **106.70** | **55.50** | **2.50** |
| Крупа гречневая | 51 | | | 51 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | 160 | | | 160 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | | | 10 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов (р.639-2004)** | | | | | **200** | **0.7** | | **0.0** | **22.5** | **93** | | **0.27** | **0.01** | **0.0** | **0.55** | **12.96** | **11.23** | **8.22** | **0.34** |
| сухофрукты | 30 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | | | 10 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | **50** | | | **50** | **50** | **2.4** | | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **7.20** | **34.80** | **7.60** | **1.12** |
| **Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва** | | | | | **200** | **0.4** | | **0.2** | **17.2** | **72** | | **7.80** | **0.0** | **0.0** | **0.18** | **15.40** | **10.20** | **0.0** | **0.50** |
| **УЖИН** | | | | | | **24** | | **28** | **82** | **677** | | **46.6** | **0.4** | **0.0** | **27.6** | **154.3** | **326.1** | **82.7** | **6.0** |
| **Запеканка картофельная с мясом, с маслом (р.157-2004, Пермь)** | | | | | **250/5** | **18.2** | | **26.9** | **24.5** | **413** | | **8.80** | **0.30** | **0.05** | **26.28** | **129.25** | **223.22** | **54.41** | **3.38** |
| Говядина полуфабрикат | 114 | | | 97 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отварного мяса |  | | | 60 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09.-31.10.-25% | 336 | | | 253 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11.-31.12. – 30% | 362 | | | 253 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-29.02. – 35% | 390 | | | 253 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03 -40% | 423 | | | 253 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 15 | | | 15 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | 6 | | | 6 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари пшеничные | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное для смазки листа | 4 | | | 4 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | | | **200** | **0.6** | | **0.2** | **20.3** | **85** | | **37.84** | **0.01** | **0.00** | **0.99** | **7.92** | **2.09** | **2.09** | **0.22** |
| Шиповник | 25 | | | 25 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | | | 12 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | **30** | | | **30** | **30** | **2.5** | | **0.4** | **10.8** | **57** | | **0.0** | **0.1** | **0.0** | **0.0** | **9.9** | **65.4** | **18.6** | **1.3** |
| Хлеб ржаной | **60** | | | **60** | **60** | **2.8** | | **0.6** | **26.2** | **122** | | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **7.20** | **35.40** | **7.60** | **1.12** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | **7** | | **6** | **16** | **171** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| Кисломолочный напиток (р.645-1006) | **207** | | | **200** | **200** | **6.7** | | **6.0** | **11.5** | **127** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | **0.3** | | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | **93** | | **96** | **378** | **2741** | | **74.5** | **1.1** | **0.5** | **31.7** | **772.7** | **1192** | **268.8** | **17.2** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | **1** | | **1** | **4** |  | |  |  |  |  |  | **1** | **1,5** |  |
| **Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу** | | | | | | **90** | | **92** | **383** | **2713** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, название блюда, номер рецептуры | Брутто,г | | | Нетто,г | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | | жиры | углеводы | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | **14** | | **18** | **85** | **555** | | **3.0** | **0.1** | **0.2** | **0.8** | **363.6** | **286.1** | **26.9** | **0.9** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | | | **250** | **7.3** | | **9.4** | **24.0** | **210** | | **0.90** | **0.04** | **0.04** | **0.05** | **178.10** | **124.52** | **19.75** | **0.20** |
| Крупа пшеничная | 30 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 180 | | | 180 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | 1 | | | 1 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом с маслом (р.1,2-2004)** | | | | | **30/15/5** | **1.1** | | **4.1** | **34** | **177** | | **0.36** | **0.02** | **0.18** | **0.72** | **5.94** | **14.85** | **4.32** | **0.27** |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Джем или повидло | 15.2 | | | 15 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | | | **200** | **4.1** | | **4.3** | **18.2** | **128** | | **1.70** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **177.0** | **133.70** | **0.0** | **0.05** |
| Какао-порошок | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 130 | | | 130 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | | | 15 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | **20** | | | **20** | **20** | **1** | | **0.2** | **8.8** | **40** | | **0.0** | **0.01** | **0.0** | **0.0** | **2.70** | **13.05** | **2.85** | **0.42** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | **9.0** | | **23** | **42** | **396** | | **1.00** | **0.6** | **0.2** | **0.0** | **211.2** | **214.2** | **24.36** | **0.2** |
| Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности (р.260-2001, Пермь) | **210** | | | **200** | **200** | **5.4** | | **6.4** | **8.8** | **114** | | **1.00** | **0.06** | **0.02** | **0.0** | **211.20** | **214.20** | **24.36** | **0.17** |
| Мучное изделие промышленного производства | **100** | | | **100** | **100** | **3.6** | | **15.2** | **32.7** | **282** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | **29** | | **34** | **119** | **899** | | **41.3** | **0.3** | **0.4** | **2.3** | **84.0** | **374.0** | **96.8** | **7.5** |
| **Салат из пекинской капусты с кукурузой** | | | | | **100** | **1.6** | | **2.5** | **3.1** | **45** | | **20.0** | **0.0** | **0.0** | **0.48** | **9.41** | **17.46** | **13.44** | **0.59** |
| Капуста пекинская (салат китайский) | 85.1 | | | 76 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза консервированная | 11 | | | 11 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень сушеная | 1.5 | | | 1.5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | 2 | | | 2 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 11 | | | 11 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп крестьянский со сметаной** | | | | | **250/5** | **1.38** | | **4.7** | **10.3** | **86** | | **2.04** | **0.1** | **0.0** | **0.2** | **15.0** | **32.5** | **14.5** | **1.1** |
| Говядина полуфабрикат | 19 | | | 16 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или кура | 29 | | | 16 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель с 01.09-31.10. – 25% | 31 | | | 25 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11.-31.12. – 30% | 36 | | | 25 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02. – 35% | 38 | | | 25 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | 40 | | | 25 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.-20% | 4.6 | | | 3.7 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | 4.9 | | | 3.7 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа перловая, рисовая, ячневая или пшеничная | 10 | | | 10 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста белокочанная | 37.5 | | | 30 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 14 | | | 12 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печень, тушеная в сметане (р. 103)** | | | | | **100** | **15.73** | | **6.34** | **28.43** | **126.0** | | **0.06** | **0.04** | **0.02** | **0.88** | **7.20** | **159.0** | **26.31** | **1.60** |
| Печень говяжья мороженая | 114 | | | 94.6 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тушеной печени |  | | | 64 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15% жирности | 23 | | | 23 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 3 | | | 3 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | 40 | | | 40 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 1 | | | 1 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса соуса |  | | | 63 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса полуфабриката |  | | | 127 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная | 1.2 | | | 1.2 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пюре картофельное (р.520-2004)** | | | | | **180** | **3.5** | | **4** | **21.5** | **135** | | **10.53** | **0.06** | **0.36** | **0.41** | **12.54** | **48.16** | **25.63** | **0.50** |
| Картофель с 01.09-31.10. – 25% | 204 | | | 154 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.11.-31.12. – 30% | 220 | | | 154 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02. – 35% | 237 | | | 154 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.03. – 40% | 257 | | | 154 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое пастеризованное | 29 | | | 29 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок (р.631-2004)** | | | | | **200** | **0.2** | | **0.2** | **15.5** | **65** | | **2.20** | **0.01** | **0.0** | **0.08** | **6.79** | **4.09** | **3.42** | **0.91** |
| Яблоки свежие (с удаленным сменным гнездом) | 45.6 | | | 40 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | | | 12 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | **50** | | | **50** | **50** | **3.4** | | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **7.20** | **35.40** | **7.60** | **1.12** |
| **Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва** | | | | | **200** | **1.1** | | **0.2** | **26.0** | **110** | | **6.50** | **0.0** | **0.0** | **0.20** | **16.00** | **11.40** | **0.0** | **0.40** |
| **УЖИН** | | | | | | **22** | | **20** | **111** | **672** | | **6.5** | **0.2** | **0.5** | **6.9** | **176.0** | **386.8** | **61.8** | **3.8** |
| **Плов из птицы по-узбекски (р.492-2004)** | | | | | **300** | **16.7** | | **19** | **48** | **392** | | **1.24** | **0.11** | **0.53** | **6.71** | **117.79** | **253.53** | **45.56** | **2.36** |
| Грудка куриная | 205 | | | 183 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или филе куриной охлажденное | 134 | | | 129 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отварной птицы |  | | | 70 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая | 54 | | | 54 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.-20% | 105 | | | 84 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | 112 | | | 84 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 29 | | | 24 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 12 | | | 12 |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок в ассортименте № 645-2004** | **200** | | | **200** | **200** | **0.8** | | **0.2** | **34.0** | **141** | | **5.30** | **0.10** | **0.0** | **0.20** | **48.00** | **72.00** | **0.0** | **0.0** |
| Хлеб ржаной | **50** | | | **50** | **50** | **2.4** | | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.70** | **3.80** | **0.56** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | **7** | | **6** | **22** | **171** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Напиток кисломолочный (р.645-1006)** | **207** | | | **200** | **200** | **6.7** | | **6.0** | **11.5** | **127** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **340.0** | **220.0** | **3.3** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | **0.3** | | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | **90** | | **97** | **383** | **2722** | | **52.1** | **0.8** | **1.2** | **10.6** | **1300** | **1919** | **242.7** | **12.4** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | **1** | | **1** | **4** |  | |  |  |  |  | **1** | **1.5** |  |  |
| **Потребность в пищевых веществах для детей с 7-11 лет по нормативу** | | | | | | **90** | | **92** | **383** | **2713** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры | Брутто,г | | | Нетто,г | Масса порции,г | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | C | B1 | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | **25** | **27** | **53** | **550** | | **5.1** | **0.3** | **0.0** | **2.6** | **419.5** | **448.2** | **58.9** | **3.2** |
| **Омлет натуральный с маслом № 340-2004 с подгарнировкой (№244-2006, Москва)** | | | | | **250** | | **13.2** | **15.2** | **5.5** | **212** | | **4.37** | **0.14** | **0.03** | **2.23** | **155.41** | **251.41** | **25.86** | **1.67** |
| Яйцо куриное | 125 | | | 125 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 47 | | | 47 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное для смазки листа | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное на полив | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза консервированная | 50 | | | 50 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром и маслом (р. 1,3-2004)** | | | | | **30/25/10** | | **4.2** | **9.2** | **14.2** | **153** | | **0.0** | **0.1** | **0.0** | **0.4** | **4.56** | **43.0** | **4.20** | **0.7** |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 26 | | | 25 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | | | **200** | | **4.3** | **3.2** | **17.7** | **117** | | **0.75** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **186.6** | **136.8** | **21.1** | **0.2** |
| Чай-заварка | 0.32 | | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 100 | | | 100 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 20 | **20** | | **1.0** | **0.2** | **8.8** | **40** | | **0.0** | **0.02** | **0.0** | **0.0** | **3.60** | **17.70** | **3.80** | **0.56** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | **3** | **8** | **83** | **412** | | **5.3** | **0.1** | **0.0** | **0.2** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| Мучное изделие промышленного производства | 100 | | | 100 | **100** | | **1.8** | **7.5** | **49.0** | **271** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| Сок в ассортименте №645-2004 | 200 | | | 200 | **200** | | **0.8** | **0.2** | **34.0** | **141** | | **5.30** | **0.10** | **0.0** | **0.20** | **48.0** | **72.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | **31** | **27** | **115** | **826** | | **8.9** | **0.3** | **0.2** | **4.6** | **93.9** | **338.6** | **78.3** | **6.5** |
| **Салат из свежих помидоров (р.19-2004)** | | | | | **100** | | **0.8** | **5.0** | **5.5** | **70** | | **4.20** | **0.0** | **0.0** | **1.80** | **6.70** | **12.60** | **9.60** | **0.60** |
| Помидоры свежие | 97 | | | 95 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп из овощей с мясом со сметаной (р.135-2004)** | | | | | **250/10/5** | | **4.1** | **3.4** | **16.0** | **110** | | **5.50** | **0.09** | **0.04** | **0.35** | **26.8** | **24.5** | **14.0** | **1.4** |
| Говядина полуфабрикат | 19 | | | 16 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель 01.09.-31.10.-25% | 60 | | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11-31.12.-30% | 64 | | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02. – 35% | 69 | | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03.- 40% | 75 | | | 45 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь до 01.01.-20% | 12.5 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.01.-25% | 13.3 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста белокочанная | 25 | | | 20 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный | 20 | | | 13 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты из курицы и говядины «Школьные» №59-2006, Екатеринбург** | | | | | **100** | | **17.1** | **10.3** | **7.2** | **190** | | **0.08** | **0.02** | **0.05** | **1.67** | **22.67** | **134.0** | **12.80** | **0.76** |
| Говядина полуфабрикат | 57 | | | 48 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грудка куриная филе | 27 | | | 20 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | 4 | | | 4 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 8 | | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | | | 3 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | | | **180** | | **5.2** | **7.1** | **40.5** | **247** | | **0.0** | **0.07** | **0.10** | **0.80** | **11.90** | **36.60** | **6.60** | **0.70** |
| Макаронные изделия | 53 | | | 53 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 | | | 8 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма (р.638-2004)** | | | | | **200** | | **0.5** | **0.0** | **25.8** | **105** | | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **1.10** | **5.00** | **0.0** | **0.0** |
| Изюм | 30 | | | 30 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | | | 10 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | **50** | | | **50** | **50** | | **2.4** | **0.5** | **21.9** | **101** | | **0.0** | **0.04** | **0.0** | **0.0** | **7.20** | **35.40** | **7.60** | **1.12** |
| **УЖИН** | | | | | | | **27** | **23** | **111** | **712** | | **17.4** | **0.3** | **0.0** | **3.7** | **96.3** | **325.9** | **82.3** | **4.6** |
| **Гуляш говяжий с подливом (р. 246)** | | | | | **120** | | **12.55** | **15.99** | **7.5** | **182.25** | | **0.33** | **0.05** | **0.01** | **0.60** | **39.20** | **134.40** | **24.00** | **0.40** |
| Говядина полуфабрикат | 132 | | | 97 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 3.60 | | | 2.40 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3 | | | 2.40 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 12 | | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 14.40 | | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2.40 | | | 2.40 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 4.80 | | | 4.80 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пюре картофельное (р.520-2004)** | | | | | **180** | | **4.1** | **10.4** | **36.8** | **225** | | **10.10** | **0.13** | **0.0** | **2.86** | **23.37** | **88.43** | **38.18** | **1.32** |
| Картофель – 01.09.-31.10.-25% | 204 | | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11-31.12. – 30% | 220 | | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02. – 40% | 237 | | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. – 45% | 257 | | | 154 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко питьевое пастеризованное | 29 | | | 29 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 5 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | | | **200** | | **0.0** | **0.0** | **12.1** | **48** | | **0.50** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **2.40** | **0.20** | **0.60** | **0.40** |
| Чай-заварка | 0.32 | | | 0.32 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | | | 12 |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва |  | | |  | **200** | | **1.1** | **0.2** | **26.0** | **110** | | **6.50** | **00** | **0.0** | **0.20** | **16.00** | **11.40** | **0.0** | **0.40** |
| Хлеб ржаной | 40 | | | 40 | **40** | | **1.9** | **0.4** | **17.5** | **81** | | **0.0** | **0.03** | **0.0** | **0.0** | **5.40** | **26.10** | **5.70** | **0.84** |
| **ВТОРОЙ УЖИН** | | | | | | | **7** | **6** | **21.5** | **171** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **310.0** | **260.0** | **3.1** | **0.0** |
| **Кисломолочный напиток (р.645-1006)** | 207 | | | 200 | **200** | | **6.7** | **6.0** | **11.5** | **127** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **310.0** | **260.0** | **3.1** | **0.0** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства** | | | | | **10** | | **0.3** | **0.3** | **10.0** | **44** | | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** |
| **ИТОГО:** | | | | | | | **92** | **92** | **383** | **2670** | | **36.7** | **0.9** | **0.2** | **11.1** | **967.8** | **1445** | **222.5** | **14.3** |
| **СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ** | | | | | | | **1** | **1** | **4** |  | |  |  |  |  | **1** | **1,5** |  |  |
| **Потребность в пищевых веществах для детей от 7 до 11 лет по нормативу (100% от суточных норм)** | | | | | | | **90** | **92** | **383** | **2713** | |  |  |  |  |  |  |  |  |