**СОГЛАСОВАНО:**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ „Тетинская СОШ"
Мануйлова С.А
10 августа 2019г

# ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1884

## от "01" августа 2019 г

## (завтрак, обед)

## для питания детей с 7 до 11 лет, осенне – зимний сезон

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

**Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)**

**2019 г**

# Примерное 12 - ти дневное МЕНЮ №1884 от "01" августа 2019 г

## для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед), осенне - зимний сезон

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

## 1 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **22** | **22** | **83** | **618** | **6,9** | **0,3** | **1** | **1** | **516** | **517** | **120** | **4** |
| **Каша молочная кукурузная жидкая №265-2013, Пермь** | | | **200** | **6,5** | **6,6** | **32,3** | **215** | **0,9** | **0,1** | **0,51** | **0,4** | **212,2** | **211,1** | **49,9** | **1,0** |
| крупа кукурузная | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко литьевое | 185 | 185 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 85 | 85 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 22 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 163 | 163 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с сыром, маслом №91,93-2013, Пермь** | | | **20/5/10** | **4,7** | **7,5** | **9,2** | **123** | **0,0** | **0,0** | **0,48** | **0,1** | **140,8** | **85,2** | **7,7** | **0,1** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 11 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Какао с молоком №496-2013, Пермь** | | | **200** | **3,8** | **3,2** | **19,8** | **123** | **0,5** | **0,0** | **0,20** | **0,0** | **121,2** | **105,0** | **27,4** | **0,9** |
| какао-порошок | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **130** | **0,5** | **0,0** | **14,6** | **60** | **5,46** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **13,0** | **7,4** | **20,4** | **0,4** |
| **Яйца вареные №300-2013, Пермь** | | | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,0** | **0,03** | **0,1** | **0,2** | **22,0** | **77,0** | **5,0** | **1,0** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **28** | **25** | **118** | **812** | **11** | **0** | **1** | **5** | **144** | **479** | **119** | **8** |
| **Кукуруза отварная №175 - 2013, Пермь** | | | **80** | **1,9** | **0,4** | **11,7** | **58** | **4,80** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **7,2** | **44,0** | **0,0** | **0,5** |
| кукурузу консервированная | 134 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| **или** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом №14/1 - 2011, Екатеринбург** | | | **80** | **0,6** | **4,1** | **2,0** | **47** | **5,4** | **0,0** | **0,0** | **1,8** | **18,0** | **32,9** | **11,0** | **0,5** |
| огурцы соленые (без уксуса) | 138 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 78 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 80 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,2 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной №128-2013, Пермь** | | | **250/10/5** | **6,3** | **6,9** | **12,1** | **136** | **5,4** | **0,1** | **0,27** | **0,3** | **46,6** | **55,0** | **30,2** | **1,8** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| свекла - до 01.01 - 20% | 50 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| капуста белокочанная свежая | 37,5 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Гуляш из говядины №367 - 2013, Пермь** | | | **80** | **5,7** | **10,1** | **1,4** | **119** | **0,20** | **0,0** | **0,10** | **1,4** | **15,4** | **126,6** | **16,8** | **1,8** |
| говядина 1 категории | 85 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеного мяса | | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша перловая рассыпчатая №242-2013, Пермь** | | | **150** | **6,9** | **6,3** | **37,9** | **236** | **0,0** | **0,1** | **0,23** | **0,4** | **17,4** | **99,0** | **25,8** | **1,3** |
| крупа перловая | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из смеси сухофруктов №508 - 2013, Пермь** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **18,2** | **74** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,7** | **18,9** | **16,3** | **12,0** | **0,4** |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **30** | **1,8** | **0,4** | **10,0** | **52** | **0,00** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **10,8** | **47,4** | **14,4** | **1,2** |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **70** | **5,6** | **1,1** | **26,6** | **138** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **28,0** | **91,0** | **19,6** | **1,5** |
| **ИТОГО** | | | | **50** | **47** | **201** | **1431** | **17** | **1** | **2** | **6** | **661** | **997** | **239** | **13** |

## МЕНЮ

## 2 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **16** | **15** | **102** | **614** | **14** | **0** | **36** | **1** | **192** | **247** | **62** | **3** |
| **Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **150** | **12,5** | **11,3** | **38,3** | **305** | **1,0** | **0,1** | **35,3** | **0,4** | **172,7** | **209,7** | **33,6** | **1,4** |
| творог | 92 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| или мука пшеничная | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 4,6 | 4,6 | | | | | | | | | | | | | |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 60 | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса припущенных яблок** | | **32** | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное для смазки листа | 3,3 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масса готовой запеканки | | 130 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с маслом №93-2013, Пермь** | | | **20/5** | **1,4** | **3,7** | **9,6** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **1,2** | **1,5** | **0,0** | **0,0** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном №494 - 2013, Пермь** | | | **200/7** | **0,1** | **0,0** | **15,7** | **63** | **1,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,2** | **1,4** | **0,8** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **180** | **1,3** | **0,2** | **32,0** | **134** | **11,79** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **7,7** | **3,2** | **17,6** | **0,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **29** | **30** | **103** | **801** | **50** | **1** | **1** | **10** | **198** | **455** | **185** | **9** |
| **Салат из свеклы отварной №50-2013, Пермь** | | | **80** | **1,2** | **4,1** | **9,6** | **80** | **4,56** | **0,0** | **0,0** | **1,8** | **26,4** | **30,4** | **15,2** | **1,0** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 100 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 106 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| масса свеклы отварной | | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **или** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь** | | | **80** | **0,8** | **4,1** | **2,8** | **51** | **13,2** | **0,0** | **0,0** | **2,0** | **10,4** | **19,2** | **14,4** | **0,6** |
| помидоры свежие парниковые | 78 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 90 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,2 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (1 вариант) №144-2013, Пермь** | | | **250/5** | **2,5** | **5,5** | **12,8** | **111** | **3,5** | **0,2** | **0,66** | **0,4** | **34,8** | **45,0** | **38,7** | **1,9** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Птица отварная с маслом №404-2013, Пермь** | | | **80/5** | **14,9** | **14,9** | **0,8** | **197** | **0,0** | **0,06** | **0,04** | **0,6** | **29,0** | **127,0** | **17,0** | **1,3** |
| курица 1 категории потрошеная | 128 | 115 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 3 | 2,3 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 3,1 | 2,3 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи в соусе (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **180** | **1,7** | **4,3** | **16,0** | **110** | **12,2** | **0,2** | **0,09** | **3,7** | **39,9** | **71,0** | **55,4** | **1,4** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 61 | 46 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 65 | 46 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 70 | 46 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 76 | 46 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 80 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 29 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 87 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Говядина, тушённая с капустой № 365-2013, Пермь** | | | **250** | **19,1** | **17,2** | **14,4** | **289** | **40,2** | **0,1** | **0,7** | **5,2** | **72,1** | **203,0** | **70,0** | **4,2** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса тушенного мяса** | | **50** | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 48 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **капуста тушеная** | | | | | | | | | | | | | | | |
| капуста квашеная промышленного производства | 240 | 168 | | | | | | | | | | | | | |
| или капуста свежая белокочанная | 250 | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | |
| **Соки овощные, фруктовые и ягодные №518-2013, Пермь** | | | **200** | **0,5** | **0,0** | **23,5** | **96** | **30,0** | **0,0** | **0,0** | **1,1** | **25,7** | **27,5** | **19,8** | **0,5** |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **70** | **5,6** | **1,1** | **26,6** | **138** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **28,0** | **91,0** | **19,6** | **1,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **40** | **2,4** | **0,5** | **13,3** | **69** | **0,00** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **14,4** | **63,2** | **19,2** | **1,6** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИТОГО** | | | | 45 | 46 | 205 | 1415 | 64 | 1 | 36 | 11 | 390 | 702 | 247 | 12 |

## МЕНЮ

## 3 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | 17 | 12 | 107 | 609 | 13,1 | 0,2 | 0,2 | 2 | 61 | 178 | 52 | 5 |
| **Макаронные изделия отварные №291 - 2013, Пермь** | | | 150 | 5,2 | 3,6 | 32,0 | 181 | 0,0 | 0,1 | 0,23 | 0,8 | 10,0 | 41,4 | 7,3 | 0,7 |
| макаронные изделия | 53 | 53 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сосиски, сардельки, колбаса отварные №102-2013, Пермь** | | | 80 | 8,0 | 8,1 | 0,5 | 107 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 28,0 | 76,0 | 12,0 | 2,1 |
| сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные | 82 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с джемом или повидлом №95-2013, Пермь** | | | 20/15 | 1,4 | 0,2 | 20,1 | 88 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,4 |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 15,2 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром №493 - 2013, Пермь** | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,9 | 64 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| чай - заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | 180 | 1,3 | 0,2 | 32,0 | 134 | 11,79 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 7,7 | 3,2 | 17,6 | 0,5 |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | 20 | 1,2 | 0,2 | 6,6 | 34 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 7,2 | 31,6 | 9,6 | 0,8 |
| **Обед** | | | | 35 | 26 | 106 | 803 | 31,5 | 1 | 32 | 12 | 161 | 476 | 165 | 8 |
| **Икра кабачковая (промышленного производства) №115-2013, Пермь** | | | 80 | 1,5 | 7,2 | 6,2 | 96 | 5,60 | 0,02 | 0,00 | 2,50 | 8,50 | 29,60 | 12,00 | 0,56 |
| икра кабачковая | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с бобовыми (2 вариант), с курицей №145 - 2013, Пермь** | | | 250/20 | 5,4 | 4,9 | 16,2 | 131 | 4,7 | 0,1 | 0,5 | 0,2 | 41,5 | 89,5 | 38,3 | 1,8 |
| курица 1 категории потрошеная | 32 | 29 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 106 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 114 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 123 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 134 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с бобовыми (2 вариант), с мясом №145 - 2013, Пермь** | | | **250/10** | **5,5** | **5,1** | **16,2** | **133** | **4,7** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **30,2** | **85,5** | **35,2** | **1,5** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 106 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 114 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 123 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 134 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Минтай запеченный в сухарной корочке с маслом (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **120/5** | **17,9** | **9,2** | **5,3** | **176** | **0,8** | **0,3** | **0,35** | **6,7** | **32,1** | **150,2** | **38,0** | **1,1** |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 142 | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 13 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 4,1 | 4,1 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 1,1 | 1,1 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4,9 | 4,9 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 7,9 | 7,9 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Горбуша в морковно-сухарной корочке с маслом (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **120/5** | **21,2** | **15,1** | **8,1** | **253** | **1,2** | **0,3** | **0,38** | **7,5** | **35,6** | **178,2** | **42,2** | **1,2** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 167 | 111 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 202 | 111 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 14 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 15 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Картофель припущенный с маслом №173-2013, Пермь** | | | **150** | **3,0** | **3,5** | **22,6** | **134** | **8,4** | **0,1** | **31,0** | **0,2** | **17,7** | **54,2** | **31,1** | **1,2** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 206 | 155 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 222 | 155 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 239 | 155 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 259 | 155 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из яблок с лимоном №509-2013, г.Пермь** | | | **200** | **0,2** | **0,1** | **19,1** | **78** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **22,1** | **14,3** | **12,2** | **0,9** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 57 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 11,5 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **70** | **5,6** | **1,1** | **26,6** | **138** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **28,0** | **91,0** | **19,6** | **1,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **30** | **1,8** | **0,3** | **9,9** | **51** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **10,8** | **47,4** | **14,4** | **1,2** |
| **ИТОГО** | | | | **53** | **39** | **213** | **1412** | **45** | **1** | **32** | **14** | **222** | **654** | **218** | **13** |

# МЕНЮ

## 4 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **19** | **17** | **98** | **622** | **12,8** | **0,2** | **1** | **0,9** | **474** | **368** | **77** | **2** |
| **Каша ячневая вязкая №255-2013, Пермь** | | | **200** | **6,8** | **7,6** | **29,9** | **215** | **0,4** | **0,1** | **0,55** | **0,2** | **220,4** | **175,1** | **30,4** | **0,7** |
| крупа ячневая | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 176 | 176 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 81 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 21 | 21 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 95 | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 155 | 155 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с сыром №91-2013,Пермь** | | | **30/15** | **6,9** | **6,1** | **14,2** | **139** | **0,0** | **0,0** | **0,19** | **0,1** | **132,0** | **78,3** | **7,2** | **0,1** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 16 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с молоком №495-2013, Пермь** | | | **200** | **2,9** | **2,9** | **15,4** | **99** | **0,65** | **0,0** | **0,19** | **0,0** | **107,0** | **79,5** | **12,6** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **180** | **1,3** | **0,2** | **32,0** | **134** | **11,79** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **7,7** | **3,2** | **17,6** | **0,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **31** | **27** | **107** | **794** | **15** | **1** | **1** | **6** | **149** | **515** | **164** | **10** |
| **Салат из моркови с зеленым горошком №61-2013, Пермь** | | | **80** | **1,5** | **4,1** | **5,7** | **66** | **3,7** | **0,05** | **0,0** | **2,3** | **17,6** | **42,4** | **21,6** | **0,5** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 56 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| масса припущенной моркови | | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зелёный консервированный (после термической обработки) | 54 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Салат из огурцов с маслом №14/1 - 2011, Екатеринбург** | | | **80** | **0,6** | **4,1** | **2,0** | **47** | **5,4** | **0,0** | **0,0** | **1,8** | **18,0** | **32,9** | **11,0** | **0,5** |
| огурцы соленые (без уксуса) | 138 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 78 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 80 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,2 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Свекольник с мясом со сметаной №131-2013, Пермь** | | | **250/10/5** | **4,5** | **4,6** | **12,0** | **107** | **3,9** | **0,1** | **0,31** | **0,4** | **39,9** | **90,0** | **32,1** | **1,9** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| свекла - до 01.01 - 20% | 80 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 57 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 61 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 66 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 72 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 13 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Котлеты из говядины с овощами №380-2013, Пермь** | | | **80** | **12,2** | **12,7** | **10,0** | **203** | **7,7** | **0,05** | **0,05** | **0,5** | **29,6** | **135,2** | **24,0** | **2,0** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| говядина 1 категории | 87 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 76 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 46 | 37 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное для смазки листа | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая №237-2013, Пермь** | | | **150** | **4,7** | **3,8** | **20,3** | **134** | **0,0** | **0,1** | **0,18** | **0,5** | **0,2** | **79,3** | **37,7** | **1,8** |
| крупа гречневая | 38 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из смеси сухофруктов №508 - 2013, Пермь** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **18,2** | **74** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,7** | **18,9** | **16,3** | **12,0** | **0,4** |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **80** | **6,4** | **1,2** | **30,4** | **158** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,8** | **32,0** | **104,0** | **22,4** | **1,8** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **30** | **1,8** | **0,3** | **9,9** | **52** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **10,8** | **47,4** | **14,4** | **1,2** |
| **ИТОГО** | | | | **50** | **44** | **205** | **1416** | **28** | **1** | **1** | **7** | **623** | **882** | **242** | **12** |

## МЕНЮ

## 5 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **22** | **25** | **62** | **560** | **7** | **0** | **1** | **1** | **270** | **414** | **61** | **5** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Омлет натуральный с маслом №301-2013, Пермь** | | | **155** | **12,9** | **17,5** | **2,1** | **218** | **0,0** | **0,1** | **0,3** | **0,7** | **63,3** | **220,8** | **13,8** | **2,9** |
| яйцо куриное | 115 | 115 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 43 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 38 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное для смазки листа | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового омлета | | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с маслом №93-2013, Пермь** | | | **20/5** | **1,4** | **3,7** | **9,6** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **1,2** | **1,5** | **0,0** | **0,0** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток с молоком №501 - 2013, Пермь** | | | **200** | **3,9** | **3,5** | **18,8** | **122** | **0,8** | **0,0** | **0,12** | **0,0** | **175,0** | **126,0** | **8,0** | **0,1** |
| кофейный напиток | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **150** | **0,6** | **0,0** | **16,8** | **70** | **6,30** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **15,0** | **8,5** | **23,5** | **0,5** |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **20** | **1,6** | **0,3** | **7,6** | **40** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **8,0** | **26,0** | **5,6** | **0,4** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |

| Обед | | | | 21 | 28 | 127 | 842 | 24,0 | 0,4 | 0,3 | 9 | 190 | 409 | 155 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Салат из свеклы с солеными огурцами №53-2013, Пермь** | | | **80** | **1,0** | **4,1** | **8,2** | **74** | **4,4** | **0,01** | **0,00** | **3,6** | **25,6** | **28,8** | **15,2** | **0,9** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 78 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые | 18 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы консервированные без уксуса | 29 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **или** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь** | | | **80** | **0,8** | **4,1** | **2,8** | **51** | **13,2** | **0,0** | **0,0** | **2,0** | **10,4** | **19,2** | **14,4** | **0,6** |
| помидоры свежие парниковые | 78 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 90 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,2 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной №154 - 2013, Пермь** | | | **250/5** | **2,9** | **4,6** | **12,4** | **103** | **5,6** | **0,0** | **0,29** | **0,4** | **42,0** | **62,0** | **21,7** | **1,0** |
| капуста белокочанная свежая | 38 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 33 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 36 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 39 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 42 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа: перловая, овсяная, ячневая, пшеничная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 13 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Говядина отварная, тушеная в соусе с картофелем и овощами (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **280** | **9,2** | **17,3** | **35,6** | **335** | **6,0** | **0,2** | **0,0** | **2,7** | **49,5** | **168,0** | **57,7** | **3,5** |
| говядина 1 категории | 110 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 96 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной говядины | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 23 | 19 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 213 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 45 | 36 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 48 | 36 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зелёный консервированный | 55 | 36 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Соус томатный** | | **50** | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 1,0 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 0,7 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Соки овощные, фруктовые и ягодные №518-2013, Пермь** | | | **200** | **1,2** | **0,4** | **39,0** | **164** | **8,0** | **0,0** | **0,0** | **0,5** | **38,0** | **22,0** | **27,0** | **0,3** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь | | | 50 | 4,0 | 0,8 | 19,0 | 99 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 20,0 | 65,0 | 14,0 | 1,1 |
| Хлеб ржаной №109-2013, Пермь | | | 40 | 2,4 | 0,4 | 13,2 | 68 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 14,4 | 63,2 | 19,2 | 1,6 |
| **ИТОГО** | | | | **42** | **53** | **189** | **1403** | **31** | **1** | **1** | **10** | **459** | **823** | **215** | **13** |

# МЕНЮ

## 6 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **31** | **14** | **87** | **602** | **14** | **0,2** | **1** | **1** | **456** | **467** | **74** | **2** |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным №313-2013, Пермь | | | 150 | 24,0 | 6,2 | 23,9 | 247 | 0,6 | 0,07 | 0,16 | 0,70 | 297,0 | 346,0 | 38,2 | 0,9 |
| творог | 122 | 121 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| или мука пшеничная | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| ванилин | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готовой запеканки | | 130 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом №91,93-2013, Пермь | | | 20/5/10 | 4,7 | 7,5 | 9,2 | 123 | 0,0 | 0,0 | 0,48 | 0,1 | 140,8 | 85,2 | 7,7 | 0,1 |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 11 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Чай с лимоном №494 - 2013, Пермь** | | | **200/7** | **0,1** | **0,0** | **15,7** | **63** | **1,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,2** | **1,4** | **0,8** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **180** | **1,3** | **0,2** | **32,0** | **134** | **11,79** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **7,7** | **3,2** | **17,6** | **0,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **33** | **29** | **96** | **784** | **23,7** | **0,5** | **1** | **10** | **168** | **493** | **136** | **6** |
| **Икра кабачковая (промышленного производства) №115-2013, Пермь** | | | **80** | **1,5** | **7,2** | **6,2** | **96** | **5,60** | **0,02** | **0,00** | **2,50** | **32,80** | **29,60** | **12,00** | **0,56** |
| икра кабачковая | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп из овощей с мясом (2 вариант) №143-2013, Пермь** | | | **250/10** | **4,8** | **5,2** | **10,8** | **109** | **9,0** | **0,1** | **0,31** | **0,4** | **19,1** | **63,2** | **27,9** | **1,1** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 75 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 80 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 87 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 94 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста цветная замороженная | 36 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| или кукуруза консервированная | 29 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| или фасоль консервированная в собственном соку | 27 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Рыба запеченная с маслом №333-2013, Пермь** | | | **80/5** | **17,1** | **9,9** | **3,5** | **172** | **0,0** | **0,1** | **0,24** | **4,5** | **22,1** | **172,2** | **24,7** | **0,9** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 137 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 165 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 122 | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Картофельное пюре №429-2013, Пермь** | | | **150** | **2,9** | **5,8** | **17,9** | **135** | **6,9** | **0,1** | **0,41** | **0,2** | **37,8** | **87,6** | **29,4** | **1,1** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 10,6 | 10,6 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 2,8 | 2,8 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12,4 | 12,4 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 20,2 | 20,2 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из свежих плодов №507- 2013, Пермь** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **24,7** | **100** | **2,22** | **0,0** | **0,0** | **0,7** | **21,0** | **18,1** | **13,3** | **0,4** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 46 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **70** | **5,6** | **1,1** | **26,6** | **138** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **28,0** | **91,0** | **19,6** | **1,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,3** | **6,7** | **35** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **ИТОГО** | | | | **65** | **43** | **184** | **1386** | **37** | **1** | **2** | **12** | **624** | **961** | **210** | **9** |

# МЕНЮ

## 7 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **16** | **17** | **85** | **563** | **8,1** | **0,4** | **1** | **0,5** | **395** | **382** | **92** | **3** |
| **Каша пшенная молочная жидкая №267-2013, Пермь** | | | **200** | **8,8** | **10,0** | **33,6** | **260** | **1,0** | **0,2** | **0,51** | **0,2** | **197,1** | **214,1** | **50,4** | **1,2** |
| крупа пшенная | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 190 | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 87 | 87 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 103 | 103 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 167 | 167 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с маслом №93-2013, Пермь** | | | **20/5** | **1,4** | **3,7** | **9,6** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **1,2** | **1,5** | **0,0** | **0,0** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток с молоком №501 - 2013, Пермь** | | | **200** | **3,9** | **3,5** | **18,8** | **122** | **0,8** | **0,0** | **0,12** | **0,0** | **175,0** | **126,0** | **8,0** | **0,1** |
| кофейный напиток | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **150** | **0,6** | **0,0** | **16,8** | **70** | **6,30** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **15,0** | **8,5** | **23,5** | **0,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **33** | **32** | **100** | **822** | **23** | **0,6** | **0** | **9** | **112** | **402** | **143** | **7** |
| **Салат картофельный с зеленым горошком №65-2013, Пермь** | | | **80** | **2,5** | **9,1** | **5,4** | **114** | **8,20** | **0,06** | **0,0** | **3,68** | **14,40** | **52,80** | **14,40** | **0,72** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 43 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 46 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 49 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 53 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного картофеля | | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зелёный консервированный (после термической обработки) | 37 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7,1 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| или лук зеленый | 7,5 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь** | | | **80** | **0,8** | **4,1** | **2,8** | **51** | **13,2** | **0,0** | **0,0** | **2,0** | **10,4** | **19,2** | **14,4** | **0,6** |
| помидоры свежие парниковые | 78 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 90 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,2 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной №134-2013, Пермь** | | | **250/10/5** | **4,8** | **5,1** | **14,8** | **124** | **4,9** | **0,1** | **0,31** | **0,4** | **23,2** | **94,9** | **27,6** | **1,4** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **или говядина полуфабрикат** | **19** | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная) | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса или соленые | 27 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи тушенные с курицей (Технико технологическая карта, разработано АУ ТО Центр технологического контроля)** | | | **280** | **17,8** | **16,5** | **24,3** | **317** | **9,1** | **0,2** | **0,0** | **2,8** | **25,1** | **92,0** | **60,1** | **0,9** |
| курица 1 категории потрошеная | 80 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового порционного кусочка | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового порционного кусочка | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 89 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 96 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 103 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 112 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 84 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 89 | 67 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 27 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 84 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| для соуса | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2,4 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи тушенные с говядиной (Технико технологическая карта, разработано АУ ТО Центр технологического контроля)** | | | **280** | **15,9** | **15,4** | **24,3** | **299** | **9,1** | **0,2** | **0,0** | **2,8** | **30,4** | **234,1** | **59,2** | **3,6** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеной говядины | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 89 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 96 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 103 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 112 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 84 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 89 | 67 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 27 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 84 | 67 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| для соуса | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2,4 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кисель из свежих ягод №502,505-2013, Пермь** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,2** | **61** | **1,1** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **7,4** | **7,9** | **2,3** | **0,6** |
| клюква, или смородина, или брусника | 22 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| мука картофельная (крахмал) | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **70** | **5,6** | **1,1** | **26,6** | **138** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **28,0** | **91,0** | **19,6** | **1,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **40** | **2,4** | **0,4** | **13,2** | **68** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **14,4** | **63,2** | **19,2** | **1,6** |
| **ИТОГО** | | | | **49** | **50** | **185** | **1385** | **31** | **1** | **1** | **9** | **508** | **783** | **235** | **9** |

## МЕНЮ

## 8 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **28** | **14** | **82** | **568** | **3** | **0,2** | **0,2** | **2** | **277** | **443** | **60** | **4** |
| **Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным №319-2013, Пермь** | | | **150/20** | **18,9** | **8,7** | **31,7** | **281** | **0,30** | **0,1** | **0,1** | **0,7** | **229,0** | **281,0** | **33,0** | **1,4** |
| творог | 115 | 113 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| изюм | 15,5 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| ванилин | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное для смазки листа | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с джемом или повидлом №95-2013, Пермь** | | | **20/15** | **1,4** | **0,2** | **20,1** | **88** | **1,3** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **8,0** | **26,0** | **5,6** | **0,4** |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 15,2 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном №494 - 2013, Пермь** | | | **200/7** | **0,1** | **0,0** | **15,7** | **63** | **1,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **3,2** | **1,4** | **0,8** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **Яйца вареные №300-2013, Пермь** | | | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,0** | **0,03** | **0,1** | **0,2** | **22,0** | **77,0** | **5,0** | **1,0** |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **20** | **1,6** | **0,3** | **7,6** | **40** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **8,0** | **26,0** | **5,6** | **0,4** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **29** | **27** | **108** | **791** | **22,3** | **0,5** | **18** | **9** | **262** | **524** | **140** | **10** |
| **Салат из свеклы с сыром №55-2013, Пермь** | | | **80** | **4,4** | **6,7** | **5,7** | **101** | **4,40** | **0,0** | **0,08** | **2,24** | **96,80** | **42,48** | **9,10** | **2,32** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 69 | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 73 | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| масса припущенной свеклы | | 52 | | | | | | | | | | | | | |
| сыр | 25 | 24 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками №147 - 2013, Пермь** | | | **250/20** | **5,8** | **6,8** | **18,8** | **160** | **8,3** | **0,1** | **0,0** | **0,1** | **15,3** | **63,5** | **23,8** | **1,0** |
| макароны, вермишель, лапша | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **для фрикаделек №169 - 2013, Пермь:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 31 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или фарш промышленного производства | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2,4 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| вода для фарша | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Биточки из говядины по домашнему с соусом сметанным (Технико технологическая карта, разработано АУ ТО Центр технологического контроля)** | | | **80/50** | **7,4** | **8,2** | **15,5** | **165** | **0,3** | **0,1** | **17,8** | **3,5** | **87,2** | **202,0** | **22,9** | **2,3** |
| говядина 1 категории | 84 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 73 | 62 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или фарш промышленного производства | 62 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 4,1 | 4,1 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 1,1 | 1,1 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4,9 | 4,9 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 7,9 | 7,9 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| чеснок | 1,0 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6,5 | 6,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Соус сметанный №442- 2013, Пермь | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 12,5 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая №237-2013, Пермь** | | | **150** | **4,7** | **3,8** | **20,3** | **134** | **0,0** | **0,1** | **0,18** | **0,5** | **0,2** | **79,3** | **37,7** | **1,8** |
| крупа гречневая | 38 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из кураги №512 - 2013, Пермь** | | | **200** | **1,0** | **0,1** | **18,5** | **79** | **9,3** | **0,0** | **0,0** | **1,1** | **31,3** | **27,2** | **20,0** | **0,7** |
| курага | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь | | | 60 | 4,8 | 0,9 | 22,8 | 119 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 24,0 | 78,0 | 16,8 | 1,3 |
| Хлеб ржаной №109-2013, Пермь | | | 20 | 1,2 | 0,2 | 6,6 | 34 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 7,2 | 31,6 | 9,6 | 0,8 |
| **ИТОГО** | | | | **58** | **41** | **190** | **1359** | **25** | **1** | **18** | **11** | **539** | **967** | **199** | **14** |

## МЕНЮ

## 9 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **18** | **18** | **82** | **560** | **9,6** | **0,3** | **1** | **1** | **416** | **350** | **92** | **3** |
| Каша манная молочная жидкая №262-2013, Пермь | | | 200 | 6,2 | 7,1 | 31,1 | 213 | 2,75 | 0,1 | 0,77 | 0,5 | 223,0 | 176,6 | 28,8 | 0,5 |
| крупа манная | 31 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 176 | 176 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 81 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 21 | 21 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 95 | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 155 | 155 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд горячий с сыром (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля") | | | 40 | 5,9 | 7,3 | 7,6 | 120 | 0,0 | 0,0 | 0,25 | 0,1 | 49,4 | 28,5 | 2,7 | 0,0 |
| сыр | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком №496-2013, Пермь | | | 200 | 3,8 | 3,2 | 19,8 | 123 | 0,5 | 0,0 | 0,20 | 0,0 | 121,2 | 105,0 | 27,4 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| какао-порошок | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **150** | **0,6** | **0,0** | **16,8** | **70** | **6,30** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **15,0** | **8,5** | **23,5** | **0,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **37** | **25** | **111** | **815** | **61** | **1** | **1** | **18** | **202** | **724** | **279** | **12** |
| **Салат овощной с зеленым горошком №69-2013, Пермь** | | | **80** | **2,2** | **5,7** | **7,3** | **89** | **9,40** | **0,06** | **0,02** | **2,40** | **15,20** | **51,20** | **18,40** | **0,72** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 37 | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 40 | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 43 | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 47 | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного картофеля | | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 38 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 40 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| масса припущенной моркови | | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зелёный консервированный (после термической обработки) | 22 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с курицей №149 - 2013, Пермь** | | | **250/20** | **6,9** | **5,4** | **14,7** | **135** | **8,5** | **0,5** | **0,0** | **5,1** | **65,0** | **287,6** | **122,0** | **4,8** |
| курица 1 категории потрошеная | 32 | 29 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16,3 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17,3 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с мясом №149 - 2013, Пермь** | | | **250/10** | **4,5** | **5,3** | **14,7** | **125** | **44,3** | **0,5** | **0,0** | **5,1** | **65,0** | **287,6** | **122,0** | **4,8** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16,3 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17,3 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Рыба запеченная по-русски №340-2013, Пермь** | | | **330** | **19,6** | **12,0** | **25,6** | **289** | **12,8** | **0,3** | **0,78** | **7,6** | **53,9** | **203,0** | **80,0** | **3,0** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 136 | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 163 | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 123 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готовой рыбы | | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 226 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 243 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 262 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 284 | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| сухари пшеничные | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **для соуса:** | | 115 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 115 | 115 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Соки овощные, фруктовые и ягодные №518-2013, Пермь** | | | **200** | **0,5** | **0,0** | **23,5** | **96** | **30,0** | **0,0** | **0,0** | **1,1** | **25,7** | **27,5** | **19,8** | **0,5** |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **70** | **5,6** | **1,1** | **26,6** | **138** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **28,0** | **91,0** | **19,6** | **1,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **40** | **2,4** | **0,4** | **13,2** | **68** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **14,4** | **63,2** | **19,2** | **1,6** |
| **ИТОГО** | | | | **55** | **42** | **193** | **1375** | **70** | **1** | **2** | **19** | **618** | **1074** | **371** | **15** |

## МЕНЮ

## 10 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | **18** | **20** | **92** | **618** | **1,9** | **0,2** | **1** | **1** | **459** | **384** | **51** | **1** |
| **Суп молочный с крупой №164-2013, Пермь** | | | **250** | **8,2** | **8,1** | **21,5** | **192** | **1,1** | **0,1** | **0,59** | **0,3** | **275,8** | **225,3** | **33,8** | **0,6** |
| молоко питьевое | 250 | 250 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 115 | 115 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 135 | 135 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 220 | 220 | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа: рисовая или манная, кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес" | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| или ячневая, или гречневая, пшено | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с маслом №93-2013, Пермь** | | | **20/5** | **1,4** | **3,7** | **9,6** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **1,2** | **1,5** | **0,0** | **0,0** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток с молоком №501 - 2013, Пермь** | | | **200** | **3,9** | **3,5** | **18,8** | **122** | **0,8** | **0,0** | **0,12** | **0,0** | **175,0** | **126,0** | **8,0** | **0,1** |
| кофейный напиток | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Мучное изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **3,5** | **4,2** | **35,0** | **192** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,3** | **6,7** | **35** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **32** | **26** | **113** | **818** | **33** | **1** | **0** | **6** | **126** | **528** | **133** | **9** |
| **Кукуруза отварная №175 - 2013, Пермь** | | | **80** | **1,9** | **0,4** | **11,7** | **58** | **4,80** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **7,2** | **44,0** | **0,0** | **0,5** |
| кукурузу консервированная | 134 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь** | | | **80** | **0,8** | **4,1** | **2,8** | **51** | **13,2** | **0,0** | **0,0** | **2,0** | **10,4** | **19,2** | **14,4** | **0,6** |
| помидоры свежие парниковые | 78 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 90 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,2 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник домашний с мясом, со сметаной №132 - 2013, Пермь** | | | **250/10/5** | **5,4** | **5,9** | **12,8** | **126** | **12,4** | **0,09** | **0,31** | **0,36** | **26,2** | **94,9** | **27,6** | **1,4** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса или соленые | 27 | 15 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рагу из говядины (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **300** | **16,3** | **18,4** | **23,5** | **325** | **13,2** | **0,2** | **0,0** | **2,6** | **28,6** | **220,0** | **55,6** | **3,4** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушенного мяса | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль стручковая замороженная | 212 | 167 | | | | | | | | | | | | | |
| или кабачки свежие | 249 | 167 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 123 | 98 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 130 | 98 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 29 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2,7 | 2,7 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из свежих плодов №507- 2013, Пермь** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **24,7** | **100** | **2,22** | **0,0** | **0,0** | **0,7** | **21,0** | **18,1** | **13,3** | **0,4** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 46 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **80** | **6,4** | **1,2** | **30,4** | **158** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,8** | **32,0** | **104,0** | **22,4** | **1,8** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **30** | **1,8** | **0,4** | **10,0** | **52** | **0,00** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **10,8** | **47,4** | **14,4** | **1,2** |
| **ИТОГО** | | | | **50** | **46** | **205** | **1436** | **35** | **1** | **1** | **7** | **585** | **913** | **185** | **10** |

## МЕНЮ

## 11 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | **15** | **18** | **91** | **592** | **12,4** | **0,3** | **0,1** | **1** | **258** | **234** | **67** | **2** |
| **Каша "Дружба" №260-2013, Пермь** | | | **200** | **7,8** | **10,3** | **27,1** | **232** | **0,6** | **0,1** | **0,08** | **0,2** | **233,5** | **148,4** | **32,2** | **0,6** |
| крупа пшенная | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 172 | 172 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 79 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 21 | 21 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 93 | 93 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 151 | 151 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с вареной колбасой №82-2013, Пермь** | | | **35** | **4,7** | **7,7** | **9,8** | **127** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **9,0** | **51,3** | **7,2** | **0,6** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| колбаса вареная, в том числе куриная | 16 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром №493 - 2013, Пермь** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,9** | **64** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай - заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **180** | **1,3** | **0,2** | **32,0** | **134** | **11,79** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **7,7** | **3,2** | **17,6** | **0,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **Обед** | | | | **33** | **24** | **113** | **802** | **14** | **1** | **0,4** | **6** | **147** | **562** | **115** | **9** |
| **Салат из свеклы отварной №50-2013, Пермь** | | | **80** | **1,2** | **4,1** | **9,6** | **80** | **4,56** | **0,0** | **0,0** | **1,8** | **26,4** | **30,4** | **15,2** | **1,0** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 100 | 80 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 106 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| масса свеклы отварной | | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из огурцов с маслом №14/1 - 2011, Екатеринбург** | | | **80** | **0,6** | **4,1** | **2,0** | **47** | **5,4** | **0,0** | **0,0** | **1,8** | **18,0** | **32,9** | **11,0** | **0,5** |
| огурцы соленые (без уксуса) | 138 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 78 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 80 | 76 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,2 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (1 вариант) №144 - 2013, Пермь** | | | **250** | **7,4** | **5,6** | **15,1** | **140** | **8,70** | **0,78** | **0,19** | **0,44** | **19,00** | **153,40** | **25,50** | **1,30** |
| горох | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| или горошек зеленый консервированный | 39 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 84 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 90 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 97 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 105 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бефстроганов из отварной говядины №366 - 2013, Пермь** | | | **100** | **11,9** | **9,9** | **4,4** | **154** | **1,0** | **0,07** | **0,01** | **0,7** | **37,3** | **197,9** | **26,2** | **2,8** |
| **говядина 1 категории** | **110** | 81 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или говядина полуфабрикат | 96 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного мяса | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 29 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая или бульон | 35 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные №291 - 2013, Пермь** | | | **150** | **5,2** | **3,6** | **32,0** | **181** | **0,0** | **0,1** | **0,23** | **0,8** | **10,0** | **41,4** | **7,3** | **0,7** |
| макаронные изделия | 53 | 53 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из смеси сухофруктов №508 - 2013, Пермь** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **18,2** | **74** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,7** | **18,9** | **16,3** | **12,0** | **0,4** |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **70** | **5,6** | **1,1** | **26,6** | **138** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **28,0** | **91,0** | **19,6** | **1,5** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **20** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **7,2** | **31,6** | **9,6** | **0,8** |
| **ИТОГО** | | | | **48** | **43** | **204** | **1394** | **27** | **1** | **1** | **8** | **404** | **796** | **182** | **11** |

## МЕНЮ

## 12 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | **23** | **23** | **77** | **604** | **8** | **0,4** | **1** | **1** | **401** | **446** | **78** | **4** |
| **Каша молочная пшеничная жидкая №264-2013, Пермь** | | | **200** | **6,1** | **7,3** | **24,3** | **187** | **0,70** | **0,1** | **0,50** | **0,0** | **194,3** | **202,7** | **21,9** | **1,3** |
| крупа пшеничная | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 185 | 185 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или молоко концентрированное | 85 | 85 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 22 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для сухого молока | 163 | 163 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд горячий с сыром (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **40** | **5,9** | **7,3** | **7,6** | **120** | **0,0** | **0,0** | **0,25** | **0,1** | **49,4** | **28,5** | **2,7** | **0,0** |
| сыр | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Яйца вареные №300-2013, Пермь** | | | **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,0** | **0,03** | **0,1** | **0,2** | **22,0** | **77,0** | **5,0** | **1,0** |
| **Чай с молоком №495-2013, Пермь** | | | **200** | **2,9** | **2,9** | **15,4** | **99** | **0,65** | **0,0** | **0,19** | **0,0** | **107,0** | **79,5** | **12,6** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь** | | | **150** | **0,6** | **0,0** | **16,8** | **70** | **6,30** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **15,0** | **8,5** | **23,5** | **0,5** |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **20** | **1,6** | **0,3** | **7,6** | **40** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **8,0** | **26,0** | **5,6** | **0,4** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **15** | **0,9** | **0,2** | **5,0** | **26** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **5,4** | **23,7** | **7,2** | **0,6** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | **32** | **30** | **96** | **784** | **23** | **0,5** | **21** | **6** | **150** | **432** | **139** | **8** |
| **Салат картофельный с кукурузой и морковью №73-2013, Пермь** | | | **80** | **2,1** | **8,0** | **14,9** | **140** | **8,2** | **0,07** | **0,00** | **3,6** | **16,0** | **68,8** | **27,2** | **1,0** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 24 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 26 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 28 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 30 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного картофеля | | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| кукуруза сахарная консервированная (после термической обработки) | 27 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 28 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| масса припущенной моркови | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы соленые | 22 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы консервированные без уксуса | 36 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп из овощей, с мясом (3 вариант) №143-2013, Пермь** | | | **250/10** | **4,6** | **5,5** | **12,0** | **116** | **4,5** | **0,1** | **0,31** | **0,4** | **22,9** | **79,1** | **27,9** | **1,3** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 25 | 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% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зелёный консервированный | 14 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь** | | | **80/5** | **14,3** | **11,5** | **0,0** | **161** | **0,3** | **0,1** | **20,7** | **0,4** | **79,5** | **92,1** | **18,2** | **1,1** |
| колбаса вареная, сосиски молочные "высший сорт", в том числе куриные | 82 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая №237-2013, Пермь** | | | **150** | **4,7** | **3,8** | **20,3** | **134** | **0,0** | **0,1** | **0,18** | **0,5** | **0,2** | **79,3** | **37,7** | **1,8** |
| крупа гречневая | 38 | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из изюма №512-2013, Пермь** | | | **200** | **1,0** | **0,1** | **19,5** | **83** | **10,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| изюм | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь** | | | **50** | **4,0** | **0,8** | **19,0** | **99** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **1,1** | **20,0** | **65,0** | **14,0** | **1,1** |
| **Хлеб ржаной №109-2013, Пермь** | | | **30** | **1,8** | **0,4** | **10,0** | **52** | **0,00** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **10,8** | **47,4** | **14,4** | **1,2** |
| **ИТОГО** | | | | **56** | **53** | **173** | **1388** | **31** | **1** | **22** | **7** | **551** | **878** | **218** | **12** |

**СОГЛАСОВАНО:**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ „Тепинская СОШ"
Токушева С.Л.

# ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1884

## от "01" августа 2019 г

## (завтрак, обед)

## для питания детей с 7 до 11 лет, осенне – зимний сезон

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

**Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)**

**2019 г**