ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№ 10-ШК/2409-08/33
(завтрак, обед)
для питания учащихся с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях

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)

г.Тюмень, 2015г.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
А.Я. Фольмер

21.10.2014

г. Тюмень

Экспертное заключение № 47 Д/П
о соответствии (несоответствии) требованиям санитарных правил
примерного меню

Наименование предприятия: АУ ТО «Центр технологического контроля»

Адрес: г. Тюмень, ул. Мельникайте, 107/1.

Представлены документы:

Примерное 10-дневное меню №10-ШК/2409-08/33, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля»; аннотация; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; накопительная ведомость; распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, заявление №28466 от 06.10.2014г.

Представленное меню разработано для двухразового (завтрак, обед) питания учащихся с 7 до 11 лет (осенне-зимний сезон); рассчитано содержание пищевой и энергетической ценности (белков жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинарных изделиях. Меню разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания; сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений; технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, требования к кулинарной обработке продуктов.

Меню предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для двукратного приема пищи (завтрак, обед). Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное 10-ти дневное меню, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08), а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. Примерное меню разработано с учетом сезонности

(осенне-зимний сезон), необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет).

Объем готовых блюд для указанного возраста соответствует приложению 3 п. 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-0. Соблюдены требования пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах (таблица 1 приложения 4 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует п. 6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака приходится – 25% (в среднем за день 597 ккал.), на долю обеда приходится – 35% (в среднем за день 820 ккал.), итого 60% от суточного рациона (в среднем за день 1417 ккал.), что соответствует пп. 6.14, 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривает использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационе включено мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка, фрукт включен в 7 и 9 день.

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски использованы салаты из капусты, икра свекольная и морковная, яйцо куриное с гарниром, сельдь с луком с маслом, с добавлением свежей зелени и др. В качестве закуски так же используются консервированные овощи без уксуса (помидоры, огурцы). Фрукты включены в 1, 2, 3, 5, 8 дни.

РЕЗУЛЬТАТ

Представленное примерное 10-дневное меню №10-ШК/2409-08/33 (завтрак, обед) для питания учащихся с 7 до 11 лет в осенне-зимний сезон **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков **Д.Г.Кинёва**

исп. Н.В. Руденко
8(3452)567992(доб.3842)

24779

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 1 лет, с 11 лет и старше) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для трехразового питания 75 % (завтрак – 25%, обед – 35 %) соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевь продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихс общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологически требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждения: учреждениях начального и среднего профессионального образования».**

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищево ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде кулинарном изделии, витаминах и минеральных элементах. Расчеты проведены на программно комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой п надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 с 11.06.2009 г.) .

Меню разработано на основании **Сборников технологических нормативов** и в соответствии требованиями **СанПиН 2.4.5.2409-08**:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I част - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания пр общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольны образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питани детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва,2006г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется тольк при строгом соблюдении: **санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов указанных в технологических картах.**

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартно сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженная, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецепту блюд и кулинарных изделий 1996 г, Необходимо строго следить за пересчетом процент отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блю и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 2 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».**

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентам могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны **граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны **миллилитрах**.

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

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;

- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горяч плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользовать кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическ оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предваритель подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качест компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – течение 8-10 минут при температуре 180-200°С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20- минут при температуре 220-280°С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной масс осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не мен 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

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

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

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

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

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

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

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

В соответствии с временными рекомендациями **«Ассортимент и технология производств кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах** утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №13 от 13.09.2006), **СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевы добавок», п. 2.12.1:**

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использоват после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блю использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только **йодированную соль**, соответствующую требования государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. Пр формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

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

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи с 7 до 11 лет

Суточная потребность (2350 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона			35% от суточного рациона			60% от суточного рациона	
	588			**823**			**1410**	
1 день	605	103	26	865	105	37	1470	63
2 день	618	105	26	867	105	37	1485	63
3 день	620	105	26	790	96	34	1410	60
4 день	591	101	25	807	98	34	1398	59
5 день	607	103	26	842	102	36	1449	62
6 день	557	95	24	815	99	35	1372	58
7 день	570	97	24	786	96	33	1357	58
8 день	608	103	26	833	101	35	1441	61
9 день	615	105	26	788	96	34	1403	60
10 день	582	99	25	810	98	34	1391	59
итого в среднем за день	**597**	**102**	**25**	**820**	**100**	**35**	**1417**	**60**

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти дневному меню №10-ШК/2409-08/33 от "22" сентября 2014г.

№	Продукты	Среднесуточная норма в день по СанПиН 2.4.5.2409-08, брутто, г	Норма в день при 2 -х разовом питании (завтрак, обед), г (60%)	Фактически получено, г**										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48,0	40	40	50	60	60	50	50	50	50	50	500	50	104
2	Хлеб пшеничный	150	90,0	91	89	106	110	70	100	100	95	80	100	941	94,1	105
3	Мука пшеничная ***	15	9,0	7	0	19	44	0	0	2	15	6	0	93	9	103
4	Крупы, бобовые	45	27,0	0	50	41	12	25	5	82	0	26	40	281	28,1	104
5	Макаронные изделия	15	9,0	39	0	0	0	0	16	0	39	0	0	94	9,4	104
6	Картофель	250	150,0	133	219	93	170	203	239	80	40	86	197	1462	146,2	97
7	Овощи свежие, зелень	350	210,0	204	179	174	158	215	91	109	285	354	242	2010	201,0	96
8	Фрукты (плоды) свежие	200	120,0	150	150	160	0	157	0	180	180	180	7	1164	116,4	97
9	Сок плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120,0	0	200	200	200	0	200	0	200	0	200	1200	120	100
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	15	9,0	20	0	0	0	20	0	20	8	20	0	88	8,8	97
11	Сахар	40	24,0	31	19	23	17	35	18	33	23	35	19	252	25,2	105
12	Кондитерские изделия	10	6,0	0	0	15	0	10	10	0	10	0	15	61	6,1	101
13	Чай	0,4	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	3	0,3	104
14	Мясо 1 категории на кости	95	57,0	60	22	85	22	22	108	64	129	22	22	554	55,4	97
15	Цыплята 1 категории потрошеные	40	24,0	0	150	0	0	0	0	0	0	101	0	251	25,1	105
16	Колбасные изделия	15	9,0	0	0	0	0	92	0	0	0	0	0	92	9,2	102
17	Рыба филе	60	36,0	42	0	0	76	0	94	66	0	0	68	345	34,5	96
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	180,0	109	308	35	174	190	230	192	70	316	201	1825	182,5	101
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	90,0	125	125	125	125	125	0	0	125	0	125	875	87,5	97
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30,0	0	0	164	0	0	0	0	125	0	0	289	28,9	96
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6,0	8	0	11	0	13	0	8	10	5	5	60	6,0	100
22	Сыр	10	6,0	16	0	0	16	0	0	16	0	11	0	59	5,9	98
23	Масло сливочное	30	18,0	18	25	20	12	15	28	15	13	19	25	190	19,0	105
24	Масло растительное	15	9,0	7	5	9	4	13	13	8	7	12	8	86	8,6	95
25	Яйцо диетическое	40	24,0	130	0	6	5	40	0	0	9	40	6	236	24	98
26	Какао	1,2	0,7	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7	0,7	97
27	Соль	5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30	3,0	100
28	Дрожжи хлебопекарные	1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0

* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8 таблица№1

** значения округлены до целого числа

*** мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муке пшеничной (4 день)

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 10-ШК/2409-08/33 от 22.09.2014 (ЗАВТРАК, ОБЕД)
для детей с 7 до 11 лет (сезон осень - зима)

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***31***	***33***	***47***	***605***	***2***	***0***	***1***	***3***	***620***	***681***	***62***	***3***
утерброд с сыром (№3-2004)			**20/15**	**6,7**	**5,4**	**9,5**	**113**	**0,14**	**0,04**	**0,41**	**0,34**	**251,00**	**134,64**	**17,25**	**0,53**
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
млет натуральный с маслом (р.340-2004)			**170/5**	**14,5**	**21,4**	**2,5**	**261**	**0,36**	**0,12**	**0,35**	**2,01**	**110,55**	**226,37**	**14,80**	**2,15**
яйцо куриное	130	130													
молоко питьевое	50	50													
масло сливочное	4,5	4,5													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
офейный напиток (№253-2004, Пермь)			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**0,26**	**0,02**	**0,01**	**0,00**	**58,64**	**41,85**	**6,65**	**0,09**
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 10-ШК/2409-08/33
АУ ТО «Центр технологического контроля»

или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб ржаной			**10**	**0,7**	**0,1**	**3,3**	**17**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,16**	**3,50**	**15,50**	**4,10**	**0,29**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,8**	**0,1**	**3,8**	**19**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,02**	**1,50**	**23,40**	**1,37**	**0,16**
или хлеб витаминизированный			**10**												
ОБЕД				***32***	***24***	***129***	***865***	***129***	***1***	***0***	***7***	***178***	***499***	***125***	***3***
Салат из белокочанной капусты с морковью (№4-2001, Пермь)			**60**	**1,0**	**4,0**	**5,8**	**63**	**22,46**	**0,02**	**0,00**	**1,73**	**25,31**	**18,57**	**10,11**	**0,35**
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	99	50													
морковь до 01.01.-20%	7,5	6													
с 01.01 - 25%	8	6													
сахар	0,8	0,8													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
ИЛИ															
Салат из квашеной капусты с луком (№7-2001, Пермь)			**60**	**1,2**	**3,8**	**2,7**	**49**	**24,41**	**0,02**	**0,00**	**1,84**	**25,91**	**22,17**	**10,94**	**0,59**
капуста квашеная	76	53													
лук репчатый	7	6													
масло растительное	3	3													

зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
Суп с рыбными консервами (№64-2001, Пермь)			**250/40**	**8,9**	**4,5**	**11,2**	**121**	**8,03**	**0,08**	**0,13**	**0,04**	**15,03**	**74,58**	**33,56**	**0,10**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03. - 40%	167	100													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
рыбные консервы (в масле или собственном соку)	42	40													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			**80**	**8,9**	**9,9**	**8,6**	**159**	**0,14**	**0,06**	**0,02**	**2,10**	**50,62**	**108,51**	**16,00**	**0,22**
говядина 1 категории	60	44													
или говядина полуфабрикат	52	44													
или фарш промышленного производства	44	44													
хлеб пшеничный	11	11													
молоко или вода питьевые	9	9													
лук репчатый	6	5													
мука пшеничная	5	5													

масло растительное	3	3													
масса готового изделия		60													
Соус сметанный (№600-2004)		20													
сметана	8	8													
мука пшеничная	2	2													
бульон или отвар	12	12													
Макароны отварные с подгарнировкой (№332-2004)			**150**	**5,2**	**4,1**	**24,2**	**155**	**11,96**	**0,19**	**0,01**	**0,68**	**20,25**	**85,21**	**22,45**	**0,08**
макаронные изделия	39	39													
масло сливочное	3	3													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
или огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			**200**	**0,6**	**0,2**	**25,1**	**105**	**75,30**	**0,01**	**0,00**	**1,38**	**10,85**	**2,85**	**2,91**	**0,15**
шиповник	20	20													
сахар	15	15													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			**150**	**1,5**	**0,8**	**25,5**	**115**	**11,20**	**0,09**	**0,00**	**0,25**	**37,50**	**45,83**	**21,25**	**0,00**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,0**	**0,5**	**19,0**	**97**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,08**	**7,48**	**117,00**	**6,85**	**0,78**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**
ИТОГО:				***63***	***57***	***176***	***1470***	***131***	***1***	***1***	***9***	***798***	***1180***	***187***	***6***

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***23***	***25***	***76***	***618***	***3***	***0***	***0***	***1***	***564***	***695***	***55***	***3***
Бутерброд с маслом (№1-2004)			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**113**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,64**	**6,40**	**16,00**	**2,80**	**0,20**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Каша пшенная жидкая, с маслом (№311-2004)			**200/5**	**8,3**	**8,8**	**26,2**	**217**	**0,90**	**0,20**	**0,10**	**0,00**	**215,50**	**246,20**	**20,10**	**1,00**
крупа пшено	30	30													
сахар	4	4													
молоко питьевое	178	178													
или молоко концентрированное	82	82													
или молоко сухое	21	21													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком (р.693-2004)			**200**	**4,1**	**4,3**	**18,4**	**129**	**1,70**	**0,04**	**0,05**	**0,01**	**140,44**	**131,70**	**7,51**	**0,63**
какао - порошок	3,5	3,5													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб ржаной			**10**	**0,7**	**0,1**	**3,3**	**17**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,16**	**3,50**	**15,50**	**4,10**	**0,29**

Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31
или хлеб витаминизированный			20												
ОБЕД				*31*	*29*	*120*	*867*	*49*	*1*	*0*	*3*	*179*	*459*	*140*	*7*
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	109	60	60	0,5	0,1	1,1	7	3,00	0,02	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
или огурцы свежие парниковые	61	60													
или огурцы свежие грунтовые	63	60													
Суп гороховый с гренками, с мясом (№37-2001, Пермь)			250/10/1	5,8	5,0	30,5	190	1,72	0,20	0,14	0,36	26,91	85,00	30,54	1,80
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40													
01.11.-31.12. -30%	57	40													
01.01-29.02 - 35%	62	40													
01.03. - 40%	67	40													
горох лущёный	20	20													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
хлеб пшеничный	19	16													

Кура запеченная (№494-2004)			**100**	**16,5**	**16,4**	**1,2**	**218**	**0,19**	**0,03**	**0,02**	**1,50**	**23,04**	**100,25**	**12,50**	**1,30**
курица потрошённая 1 категории	150	134													
или окорочок куриные	150	134													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
чеснок свежий	1,4	1													
масло растительное	5	5													
Сложный гарнир (№524-2004)			**150**	**3,4**	**6,9**	**19,3**	**153**	**11,42**	**0,24**	**0,04**	**0,28**	**23,81**	**119,59**	**41,53**	**1,24**
Картофель припущенный		**130**													
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													
масло сливочное	5	5													
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	**33**	**20**													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			**150**	**0,3**	**0,0**	**16,7**	**68**	**27,00**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**39,50**	**34,00**	**28,00**	**1,10**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**
ИТОГО:				***53***	***54***	***196***	***1485***	***52***	***1***	***0***	***4***	***742***	***1154***	***195***	***10***

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***17***	***19***	***95***	***620***	***1***	***0***	***0***	***1***	***401***	***598***	***62***	***2***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)			**20/5/15**	**1,6**	**4,2**	**19,2**	**121**	**0,07**	**0,02**	**0,28**	**0,27**	**6,57**	**14,99**	**3,77**	**0,42**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,2	15													
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)			**170/20**	**6,9**	**10,5**	**41,2**	**287**	**0,49**	**0,07**	**0,09**	**0,55**	**193,20**	**281,44**	**33,93**	**0,65**
творог (массовая доля жира не более 9%)	164	163													
мука пшеничная	14	14													
или крупа манная	13	13													
сахар	9	9													
яйцо куриное	6	6													
сухари пшеничные	6	6													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса запеканки		170													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													

ай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,1**	**53**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	13	13													
огурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
леб ржаной			**10**	**0,7**	**0,1**	**3,3**	**17**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,16**	**3,50**	**15,50**	**4,10**	**0,29**
леб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
ли хлеб витаминизированный			**20**												
ОБЕД				**25**	**26**	**114**	**790**	**35**	**1**	**0**	**5**	**166**	**525**	**170**	**8**
кра свекольная (р.78-2004)			**60**	**1,1**	**4,0**	**6,0**	**65**	**1,50**	**0,01**	**0,00**	**1,42**	**20,78**	**28,70**	**13,48**	**0,81**
свекла до 01.01 -20%	59	47													
с 01.01 - 25%	63	47													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
сахар	0,9	0,9													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
ассольник Ленинградский с мясом со сметаной (№129-996)			**250/10/5**	**4,8**	**6,5**	**15,6**	**140**	**4,20**	**0,30**	**0,19**	**0,45**	**28,96**	**98,00**	**32,74**	**1,80**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													

01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	108	70													
01.03. - 40%	117	70													
крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая)	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	10	8													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Тефтели с соусом (№461-2004)			**80**	**8,6**	**9,9**	**14,1**	**180**	**0,33**	**0,03**	**0,04**	**1,44**	**16,18**	**94,80**	**16,41**	**0,25**
говядина 1 категории	63	46													
или говядина полуфабрикат	54	46													
или фарш промышленного производства	46	46													
хлеб пшеничный	10	10													
молоко питьевое	15	15													
лук репчатый	29	24													
масло растительное	2,5	2,5													
масса пассерованного лука		**12**													

мука пшеничная	4	4													
масло растительное	2,5	2,5													
масса готового изделия		60													
соус томатный (№587-2004)		**20**													
масло сливочное	1,2	1,2													
мука пшеничная	0,9	0,9													
морковь до 01.01.-20%	1,5	1,2													
с 01.01 - 25%	1,6	1,2													
лук репчатый	0,5	0,4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
сахар	0,2	0,2													
бульон или отвар	20	20													
Гречка вязкая (№302-2004)			**150**	**4,7**	**4,8**	**22,9**	**154**	**0,00**	**0,08**	**0,02**	**0,65**	**8,54**	**115,63**	**52,20**	**2,48**
крупа гречневая	36	36													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность сока - яблочного)	200	200	**200**	**0,0**	**0,0**	**11,0**	**44**	**0,55**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**30,10**	**10,00**	**3,10**	**0,10**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			**160**	**0,3**	**0,0**	**18,4**	**75**	**28,80**	**0,03**	**0,02**	**0,04**	**42,71**	**37,91**	**31,51**	**1,22**
Хлеб пшеничный			**50**	**2,7**	**0,3**	**12,7**	**64**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,98**	**78,00**	**4,57**	**0,52**
или хлеб витаминизированный			**50**												

Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:				*42*	*45*	*209*	*1410*	*37*	*1*	*1*	*6*	*568*	*1123*	*232*	*10*

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**23**	**20**	**79**	**591**	**2**	**0**	**0**	**1**	**725**	**562**	**82**	**3**
Бутерброд с сыром (№3-2004)			**20/15**	**6,7**	**5,4**	**9,5**	**113**	**0,14**	**0,04**	**0,41**	**0,34**	**251,00**	**134,64**	**17,25**	**0,53**
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			**200**	**4,7**	**5,2**	**15,6**	**128**	**0,52**	**0,05**	**0,04**	**0,02**	**180,50**	**84,05**	**13,30**	**0,40**
крупа рисовая, или манная, или кукурузная	12	12													
или ячневая, или гречневая, или пшено	16	16													
вода питьевая	110	110													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
масло сливочное	2	2													
сахар	2	2													
Мучное изделие промышленного производства			**25**	**0,8**	**3,8**	**15,6**	**100**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**33,33**	**0,00**	**20,00**	**1,33**

Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**0,26**	**0,02**	**0,01**	**0,00**	**58,64**	**41,85**	**6,65**	**0,09**
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**10**	**0,7**	**0,1**	**3,3**	**17**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,16**	**3,50**	**15,50**	**4,10**	**0,29**
ОБЕД				**33**	**21**	**122**	**807**	**21**	**1**	**0**	**5**	**167**	**652**	**107**	**5**
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (р. 101-2004)	100	60	**60**	**2,9**	**0,1**	**4,7**	**31**	**5,25**	**0,19**	**0,00**	**0,10**	**25,05**	**112,50**	**14,90**	**0,48**
Суп - лапша домашняя с мясом (№148-2004)			**250/10**	**5,2**	**4,8**	**15,8**	**127**	**0,10**	**0,03**	**0,01**	**0,10**	**10,76**	**45,26**	**9,64**	**0,06**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
мука пшеничная	19	19													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	3,5	3,5													
соль йодированная	0,5	0,5													
масса лапши домашней (№549-2004)		20													
или макаронные изделия промышленного производства	20	20													

морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)			**80**	**9,2**	**8,5**	**5,5**	**135**	**1,44**	**0,12**	**0,06**	**3,51**	**17,44**	**108,06**	**23,92**	**0,61**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	76	56													
или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60													
масса припущенных овощей		**30**													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	8	7													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
масло растительное	4	4													
сахар	0,3	0,3													
ИЛИ															
Рыба запечённая с маслом (№377-2004)			**80/5**	**13,1**	**10,2**	**4,6**	**162**	**0,31**	**0,10**	**0,12**	**3,33**	**34,34**	**200,99**	**37,98**	**1,13**

горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное	4	4													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**150**	**2,9**	**4,4**	**23,0**	**144**	**10,40**	**0,09**	**0,05**	**0,15**	**32,31**	**63,45**	**11,25**	**0,90**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03. - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Хлеб пшеничный			**70**	**4,8**	**0,6**	**22,8**	**116**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,09**	**8,97**	**140,40**	**8,22**	**0,93**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,80**	**17,50**	**77,50**	**20,50**	**1,45**
ИТОГО:				***56***	***41***	***201***	***1398***	***23***	***1***	***1***	***5***	***892***	***1214***	***188***	***8***

Автономная некоммерческая организация
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**18**	**17**	**97**	**607**	**2**	**0**	**0**	**1**	**430**	**555**	**50**	**2**
Бутерброд с повидлом (№2-2004)			**20/10**	**1,3**	**0,2**	**18,0**	**79**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**0,50**	**1,81**	**1,15**	**0,89**	**0,16**
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	10,2	10													
хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Каша рисовая с маслом (№311-2004)			**200/5**	**7,0**	**7,2**	**38,0**	**245**	**1,00**	**0,10**	**0,10**	**0,00**	**222,70**	**236,60**	**20,49**	**0,50**
крупа рисовая	25	25													
молоко питьевое	190	190													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№686-2004)			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**15,7**	**64**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													
Йогурт сливочный 7% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**8,8**	**10,6**	**147**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**

или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
ОБЕД				***24***	***34***	***109***	***842***	***50***	***1***	***0***	***6***	***204***	***605***	***142***	***7***
Яйцо куриное с гарниром (ТТК)			**60**	**4,3**	**7,5**	**2,7**	**96**	**7,50**	**0,12**	**0,08**	**1,50**	**24,30**	**94,20**	**15,00**	**0,96**
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15													
яйцо куриное	40	40													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Свекольник с мясом, со сметаной (№35-2004, Пермь)			**250/10/5**	**5,8**	**6,1**	**14,5**	**136**	**6,57**	**0,06**	**0,02**	**0,06**	**18,50**	**78,9**	**19,21**	**0,63**
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%	53	40													
01.11.-31.12. -30%	57	40													
01.01-29.02 - 35%	62	40													
01.03. - 40%	67	40													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	13	11													

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сахар	0,5	0,5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
сметана	5	5													
Колбаса вареная отварная с маслом (№413-2004)			**90/5**	**4,9**	**9,5**	**2,9**	**117**	**0,10**	**0,10**	**0,10**	**0,27**	**49,04**	**158,40**	**17,33**	**0,74**
колбаса вареная, сосиски, сардельки "высший сорт"	92	90													
масло сливочное	5	5													
Овощи тушеные (ТТК)			**150**	**3,0**	**10,5**	**21,0**	**191**	**8,93**	**0,13**	**0,11**	**3,59**	**29,84**	**93,20**	**39,17**	**1,33**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113													
01.11.-31.12. -30%	162	113													
01.01-29.02 - 35%	174	113													
01.03. - 40%	189	113													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
капуста свежая белокочанная	29	23													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,8	1,8													
или помидоры свежие парниковые	12	12													
лук репчатый	10	8													

масло растительное	8	8													
сметана	8	8													
бульон или вода питьевая	35	35													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**26,9**	**109**	**0,16**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**24,75**	**14,07**	**2,80**	**0,47**
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**0,3**	**11,4**	**58**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,49**	**70,20**	**4,11**	**0,47**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной			**40**	**2,6**	**0,5**	**13,4**	**68**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,64**	**14,00**	**62,00**	**16,40**	**1,16**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			**150**	**0,3**	**0,0**	**16,7**	**68**	**27,00**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**39,50**	**34,00**	**28,00**	**1,10**
ИТОГО:				***41***	***51***	***206***	***1449***	***52***	***1***	***0***	***7***	***634***	***1160***	***192***	***9***

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***15***	***23***	***72***	***557***	***2***	***0***	***0***	***1***	***298***	***362***	***41***	***3***
Бутерброд с маслом (№1-2004)			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**113**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,64**	**6,40**	**16,00**	**2,80**	**0,20**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			**200**	**6,4**	**7,9**	**19,3**	**174**	**0,67**	**0,05**	**0,04**	**0,20**	**128,13**	**136,80**	**11,90**	**0,25**
вода питьевая	84	84													

молоко питьевое	100	100													
макаронные изделия	16	16													
соль йодированная	0,6	0,6													
сахар	2,5	2,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Какао с молоком (р.693-2004)			**200**	**4,1**	**4,3**	**18,4**	**129**	**1,70**	**0,04**	**0,05**	**0,01**	**140,44**	**131,70**	**7,51**	**0,63**
какао - порошок	3,5	3,5													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			**10**	**0,3**	**2,8**	**10,5**	**69**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**13,33**	**0,00**	**8,00**	**0,53**
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами			**10**												
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,32**	**7,00**	**31,00**	**8,20**	**0,58**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ОБЕД				**28**	**34**	**98**	**815**	**15**	**0**	**0**	**4**	**152**	**519**	**60**	**6**
Сельдь с луком с маслом (№89-2004)			**60**	**5,6**	**9,7**	**0,8**	**113**	**0,98**	**0,01**	**0,08**	**2,72**	**58,52**	**124,85**	**12,01**	**0,56**
сельдь слабосоленая	94	45													
лук репчатый	12	10													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													

Суп картофельный с крупой, с мясом (№138-2004)			**250/10**	**5,0**	**5,5**	**16,3**	**135**	**2,70**	**0,08**	**0,02**	**0,05**	**25,60**	**77,12**	**15,70**	**0,20**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	108	70													
01.03. - 40%	117	70													
крупа перловая, или пшеничная, или овсяная	10	10													
или рисовая, пшено, хлопья овсяные "Геркулес"	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
масло сливочное	5	5													
Каркое по домашнему (№436-2004)			**200**	**11,5**	**18,5**	**33,2**	**345**	**7,00**	**0,08**	**0,00**	**1,11**	**27,41**	**120,56**	**14,75**	**2,51**
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
масло растительное	8	8													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110													
01.11.-31.12. -30%	157	110													

01.01-29.02 - 35%	169	110													
01.03. - 40%	184	110													
морковь до 01.01.-20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)	200	200	**200**	**0,8**	**0,0**	**22,6**	**94**	**4,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**24,00**	**56,00**	**0,00**	**0,80**
Хлеб пшеничный			**60**	**3,2**	**0,4**	**15,2**	**77**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,06**	**5,98**	**93,60**	**5,48**	**0,62**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**
ИТОГО:				***43***	***57***	***171***	***1372***	***17***	***0***	***0***	***6***	***450***	***881***	***101***	***8***

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых вещества							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**19**	**15**	**89**	**570**	**33**	**0**	**1**	**1**	**607**	**464**	**82**	**2**
Бутерброд с сыром (№3-2004)			**20/15**	**6,7**	**5,4**	**9,5**	**113**	**0,14**	**0,04**	**0,41**	**0,34**	**251,00**	**134,64**	**17,25**	**0,53**
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													

Каша манная молочная жидкая с маслом (№262-1996)			**200/5**	**8,7**	**9,3**	**34,0**	**255**	**0,37**	**0,07**	**0,03**	**0,10**	**285,00**	**210,00**	**15,16**	**0,45**
крупа манная	30	30													
молоко питьевое	176	176													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,1**	**53**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	13	13													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин и др.)			**180**	**0,7**	**0,0**	**18,6**	**77**	**32,04**	**0,07**	**0,10**	**0,05**	**61,20**	**41,54**	**38,40**	**0,54**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,32**	**7,00**	**31,00**	**8,20**	**0,58**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ОБЕД				**26,0**	**25,6**	**113,0**	**786**	**79,4**	**0,4**	**0,4**	**6,9**	**109,9**	**484,9**	**78,6**	**4,0**
Икра морковная (р.78-2004)			**60**	**1,1**	**4,0**	**5,4**	**62**	**1,50**	**0,02**	**0,00**	**1,57**	**21,41**	**29,33**	**17,78**	**0,43**
морковь до 01.01.-20%	60	48													
с 01.01 - 25%	63	48													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
сахар	0,7	0,7													
масло растительное	4	4													

зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
Уха рыбацкая (№181-1996)			**250/40**	**6,8**	**4,9**	**10,2**	**112**	**2,61**	**0,14**	**0,02**	**0,18**	**20,45**	**92,62**	**10,77**	**0,65**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80	60													
01.11.-31.12. -30%	86	60													
01.01-29.02 - 35%	92	60													
01.03. - 40%	100	60													
лук репчатый	19	16													
масло сливочное	5	5													
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	69	48													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	66	49													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе (№471-2004)			**80**	**9,6**	**11,7**	**12,5**	**194**	**0,00**	**0,15**	**0,19**	**3,02**	**36,39**	**160,16**	**5,09**	**0,90**
говядина 1 категории	64	47													
или говядина полуфабрикат	55	47													
или фарш промышленного производства	47	47													
хлеб пшеничный	10	10													
молоко питьевое	16	16													
масло растительное	4	4													
масса готового изделия		60													

Соус сметанный (№600-2004)		20													
сметана	8	8													
мука пшеничная	2	2													
бульон или отвар	12	12													
Рис припущенный (№512-2004)			**150**	**3,2**	**4,1**	**37,1**	**198**	**0,00**	**0,04**	**0,20**	**0,26**	**5,31**	**75,44**	**25,17**	**0,52**
крупа рисовая	52	52													
масло сливочное	5	5													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			**200**	**0,6**	**0,2**	**25,1**	**105**	**75,30**	**0,01**	**0,00**	**1,38**	**10,85**	**2,85**	**2,91**	**0,15**
шиповник	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**50**	**2,7**	**0,3**	**12,7**	**64**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,98**	**78,00**	**4,57**	**0,52**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**
ИТОГО:				***45***	***41***	***202***	***1357***	***112***	***1***	***1***	***8***	***717***	***949***	***160***	***6***

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**21**	**13**	**101**	**608**	**1**	**0**	**0**	**2**	**514**	**669**	**55**	**1**
Бутерброд с повидлом (№2-2004)			**20/10**	**1,3**	**0,2**	**18,0**	**79**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**0,50**	**1,81**	**1,15**	**0,89**	**0,16**
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	10,2	10													

хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Пудинг из творога с молоком сгущенным (№362-2004)			**170**	**9,5**	**7,1**	**44,1**	**278**	**0,39**	**0,07**	**0,03**	**1,25**	**252,00**	**325,12**	**22,74**	**0,23**
творог (массовая доля жира не более 9%)	125	124													
крупа манная	12	12													
или мука пшеничная	13	13													
сахар	8	8													
яйцо куриное	8,5	8,5													
изюм	7,5	7													
масло сливочное	5	5													
сухари пшеничные	5	5													
сметана	5	5													
масса готового пудинга		150													
масло растительное для смазки листа	2	2													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**0,26**	**0,02**	**0,01**	**0,00**	**58,64**	**41,85**	**6,65**	**0,09**
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													

Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			125	6,3	4,0	10,6	104	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50	0,13
ОБЕД				*30*	*21*	*131*	*833*	*45*	*0*	*1*	*4*	*242*	*475*	*109*	*5*
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	109	60	60	0,5	0,1	1,1	7	3,00	0,02	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
или огурцы свежие парниковые	61	60													
или огурцы свежие грунтовые	63	60													
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной (№124-2004)			250/10/5	4,5	4,6	12,5	109	4,74	0,08	0,18	0,32	41,68	54,97	10,54	0,88
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	63	50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30													
01.11.-31.12. -30%	43	30													
01.01-29.02 - 35%	46	30													
01.03. - 40%	50	30													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													

или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
сметана	5	5													
Гуляш (№152-2004, Пермь)			**100**	**12,5**	**10,5**	**4,0**	**161**	**0,23**	**0,03**	**0,04**	**2,56**	**56,54**	**144,57**	**19,46**	**0,21**
говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина 1 категории	107	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	2	2													
Макароны отварные с подгарнировкой (№332-2004)			**150**	**4,8**	**4,5**	**28,6**	**174**	**0,00**	**0,04**	**0,19**	**0,58**	**9,48**	**28,82**	**5,08**	**0,52**
макаронные изделия	39	39													
масло сливочное	3	3													
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
или помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин и др.)			**180**	**0,7**	**0,0**	**18,6**	**77**	**32,04**	**0,07**	**0,10**	**0,05**	**61,20**	**41,54**	**38,40**	**0,54**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,0**	**0,5**	**19,0**	**97**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,08**	**7,48**	**117,00**	**6,85**	**0,78**
или хлеб витаминизированный			**50**												

Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:				***52***	***34***	***232***	***1441***	***47***	***1***	***1***	***6***	***756***	***1145***	***164***	***6***

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых вещества							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**17**	**18**	**96**	**615**	**15**	**0**	**1**	**1**	**537**	**548**	**68**	**1**
Бутерброд с маслом и с сыром (№1,3-2004)			**20/5/10**	**5,2**	**7,9**	**10,0**	**132**	**0,00**	**0,03**	**0,58**	**0,27**	**148,50**	**100,56**	**10,00**	**0,22**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
Каша "Дружба" с маслом (р.93-2001, Пермь)			**200/5**	**5,9**	**6,4**	**29,0**	**197**	**0,89**	**0,09**	**0,10**	**0,00**	**245,00**	**285,00**	**16,56**	**0,56**
крупа рисовая	15	15													
крупа пшено	11	11													
молоко питьевое	176	176													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком (№630-1996)			**200**	**2,6**	**2,5**	**19,5**	**111**	**0,20**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**93,30**	**68,38**	**10,60**	**0,12**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													

молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			**180**	**1,8**	**1,0**	**30,6**	**138**	**13,44**	**0,11**	**0,00**	**0,30**	**45,00**	**55,00**	**25,50**	**0,00**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,8**	**0,1**	**3,8**	**19**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,02**	**1,50**	**23,40**	**1,37**	**0,16**
или хлеб витаминизированный			**10**												
Хлеб ржаной			**10**	**0,7**	**0,1**	**3,3**	**17**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,16**	**3,50**	**15,50**	**4,10**	**0,29**
ОБЕД				**27**	**29**	**105**	**788**	**39**	**0**	**0**	**4**	**212**	**428**	**63**	**5**
Яйцо куриное с гарниром (ТТК)			**60**	**5,3**	**3,5**	**2,7**	**64**	**6,38**	**0,11**	**0,06**	**0,21**	**22,84**	**71,85**	**11,33**	**0,94**
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
яйцо куриное	40	40													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Рассольник Домашний с мясом со сметаной (№131-2004)			**250/10/5**	**4,6**	**6,1**	**13,2**	**126**	**4,20**	**0,08**	**0,17**	**0,21**	**20,37**	**80,00**	**15,13**	**0,16**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65													
01.11.-31.12. -30%	93	65													
01.01-29.02 - 35%	100	65													
01.03. - 40%	109	65													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													

с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
:ура запеченная в молочном соусе (№494-2004)			**90**	**7,2**	**11,1**	**12,5**	**179**	**0,30**	**0,04**	**0,02**	**1,39**	**36,87**	**79,52**	**7,00**	**0,54**
курица потрошённая 1 категории	101	90													
или окорочок куриные	101	90													
масло растительное	4	4													
соус молочный (597-2004)															
молоко питьевое	40	40													
масло сливочное	4	4													
мука пшеничная	4	4													
:апуста тушенная (р.534-2004)			**150**	**2,8**	**7,2**	**17,5**	**146**	**27,60**	**0,05**	**0,00**	**1,88**	**85,58**	**3,51**	**3,17**	**1,26**
капуста свежая белокочанная	218	174													
морковь до 01.01.-20%	5,6	4,5													
с 01.01 - 25%	6,0	4,5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
лук репчатый	7	6													

мука пшеничная	1,6	1,6													
масло растительное	8	8													
сахар	0,8	0,8													
ИЛИ															
Рагу овощное (№224-2004)			**150**	**2,7**	**5,1**	**16,1**	**121**	**10,95**	**0,08**	**0,16**	**2,36**	**39,41**	**73,43**	**35,48**	**1,20**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48													
01.11.-31.12. -30%	69	48													
01.01-29.02 - 35%	74	48													
01.03. - 40%	80	48													
капуста свежая белокочанная	48	38													
масло растительное	5	5													
морковь до 01.01.-20%	21	17													
с 01.01 - 25%	23	17													
лук репчатый	19	16													
соус томатный (№587-2004)		**45**													
масло сливочное	2,9	2,9													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
вода питьевая или бульон	42	42													
морковь до 01.01.-20%	14	11													
с 01.01 - 25%	15	11													
лук репчатый	1,2	1,0													

мука пшеничная	2,0	2,0													
сахар	0,5	0,5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**26,9**	**109**	**0,16**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**24,75**	**14,07**	**2,80**	**0,47**
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**50**	**4,0**	**0,5**	**19,0**	**97**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,08**	**7,48**	**117,00**	**6,85**	**0,78**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной			**40**	**2,6**	**0,5**	**13,4**	**68**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,64**	**14,00**	**62,00**	**16,40**	**1,16**
ИТОГО:				**44**	**47**	**201**	**1403**	**53**	**1**	**1**	**5**	**749**	**976**	**131**	**7**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***18***	***18***	***87***	***582***	***1,7***	***0,3***	***0,4***	***0,5***	***418,4***	***552,9***	***46,1***	***2,0***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)			**20/5/15**	**1,6**	**4,2**	**19,2**	**121**	**0,07**	**0,02**	**0,28**	**0,27**	**6,57**	**14,99**	**3,77**	**0,42**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,2	15													
Каша пшеничная жидкая, с маслом (№311-2004)			**200/5**	**7,3**	**9,4**	**31,0**	**238**	**0,90**	**0,10**	**0,10**	**0,00**	**210,10**	**236,60**	**18,00**	**0,85**
крупа пшеничная	40	40													

сахар	4	4													
молоко питьевое	168	168													
или молоко концентрированное	77	77													
или молоко сухое	20	20													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№686-2004)			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**15,7**	**64**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб ржаной			**10**	**0,7**	**0,1**	**3,3**	**17**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,16**	**3,50**	**15,50**	**4,10**	**0,29**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ОБЕД				**27**	**24**	**121**	**810**	**22**	**0**	**0**	**3**	**174**	**460**	**94**	**5**
Помидоры консервированные без уксуса (р. 101-2004)	109	60	**60**	**0,6**	**0,1**	**1,1**	**8**	**3,40**	**0,01**	**0,00**	**0,08**	**14,56**	**16,89**	**9,21**	**0,35**
или помидоры свежие парниковые	63	60													
или помидоры свежие грунтовые	71	60													
Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом со сметаной (№110-2004)		**250/10/5**		**5,2**	**6,6**	**22,2**	**169**	**2,42**	**0,09**	**0,18**	**0,42**	**19,25**	**91,45**	**24,50**	**1,30**
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	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03. - 40%	33	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)			**80/5**	**11,1**	**11,9**	**8,0**	**184**	**0,64**	**0,10**	**0,02**	**1,59**	**48,26**	**97,18**	**21,42**	**0,70**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	102	68													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	103	68													
или фарш промышленного производства	68	68													
лук репчатый	20	17													
вода питьевая или молоко питьевое	9	9													

яйцо куриное	6	6													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**150**	**2,9**	**4,4**	**23,0**	**144**	**10,40**	**0,09**	**0,05**	**0,15**	**32,31**	**63,45**	**11,25**	**0,90**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03. - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,0**	**0,5**	**19,0**	**97**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,08**	**7,48**	**117,00**	**6,85**	**0,78**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной			**40**	**2,6**	**0,5**	**13,4**	**68**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,64**	**14,00**	**62,00**	**16,40**	**1,16**
ИТОГО:				***45***	***42***	***208***	***1391***	***24***	***1***	***1***	***3***	***592***	***1013***	***140***	***7***
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				***48***	***47***	***200***	***1417***	***55***	***0,7***	***0,6***	***6***	***690***	***1079***	***169***	***8***
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм)*				***46***	***47***	***201***	***1410***	***36***	***0,7***	***0,4***	***6***	***660***	***990***	***150***	***7***

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

Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий, 1996 г.
таблица № 28

Извлечение

Расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий

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

[1] Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на **1000 г.**