Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20														
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный	20														

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				*20,6*	*18,6*	*88,0*	*601,8*	*4,5*	*0,2*	*0,1*	*0,9*	*371,1*	*407,9*	*78,7*	*2,1*		61,49
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	6,3	3,7	7,2	83,3	0,2	0,1	0,05	0,45	215,0	178,5	14,7	0,3		9,91
хлеб пшеничный	20	20														67,72	1,35
сыр	16	15														534,48	8,55
Котлеты рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным №498, 587-2004			80/50	10,4	11,2	12,1	190,8	1,70	0,02	0,01	0,21	7,80	91,00	34,00	0,50		25,07
филе куриное	56	53														327,60	18,30
или филе индейки	56	53															0,00
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	78	53															0,00
хлеб пшеничный	15	15														67,72	1,02
лук репчатый	8	7														35,25	0,29
молоко питьевое	16	16														51,64	0,83
яйцо куриное	6	6														6,43	0,96
мука пшеничная	5	5														41,79	0,21
масло растительное	2	2														84,14	0,17
масса готовых котлет		80															0,00

соус томатный №587-2004		50															0,00
мука пшеничная	2	2														41,79	0,08
вода питьевая	37,5	37,5															0,00
масло сливочное	3	3														700,00	2,10
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3															0,00
с 01.01 - 25%	4	3														50,00	0,20
лук репчатый	1,2	1														35,25	0,04
томатное пюре (без искусственых ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														160,00	0,80
сахар	1	1														70,00	0,07
Рис припущенный №512-2004			**150**	**3,7**	**3,6**	**29,7**	**166,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**15,5**	**78,9**	**25,7**	**0,5**		**7,02**
крупа рисовая	53	53														79,66	4,22
вода питьевая	110	110															
масло сливочное	4	4														700,00	2,80
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61,2**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**		**2,40**
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34
сахар	15	15														70,00	1,05
лимон	6	5														169,57	1,02
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**1,8**	**0,02**	**0,0**	**0,0**	**127,0**	**42,0**	**0,0**	**0,15**	160,46	**16,05**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**41,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**	52,11	**1,04**
или хлеб ржаной витаминизированный			**20**														
12 день																	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				***20,1***	***19,2***	***91,4***	***619,0***	***2,6***	***0,5***	***0,5***	***2,7***	***389,8***	***799,7***	***170,7***	***6,0***		**92,43**
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			**80**	**1,0**	**0,1**	**12,8**	**55,8**	**1,72**	**0,04**	**0,00**	**0,32**	**31,20**	**44,80**	**26,40**	**0,52**		**9,33**
морковь - до 01.01 - 20%	79	63															0,00
с 01.01 - 25%	84	63														50,00	4,19
морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде																	0,00
изюм	9	9														330,00	2,97
сахар	8	8														70,00	0,56
лимон для сока	10	4														169,57	1,61
Гуляш из говядины №437-2004			**100**	**9,1**	**7,5**	**3,4**	**117,5**	**0,22**	**0,05**	**0,07**	**1,98**	**11,55**	**144,22**	**11,12**	**0,57**		**39,51**
говядина 1 категории	86	63															0,00
или говядина полуфабрикат	74	63														505,00	37,54
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63															0,00
масло растительное	4	4														84,14	0,34
масса тушеного мяса		40															0,00
масса соуса		60															0,00
лук репчатый	14	12														35,25	0,50
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6														160,00	0,96
мука пшеничная	4	4														41,79	0,17

Каша гречневая рассыпчатая №508-2004			150	3,1	6,6	32,0	199,7	0,00	0,27	0,42	0,43	25,83	211,00	104,00	3,50		11,62
крупа гречневая	71	71														84,85	6,02
вода питьевая	90	90															0,00
масло сливочное	8	8														700,00	5,60
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,0	0,0	0,0	156,0	133,7	0,0	0,1		9,76
какао - порошок	4	4														500,00	2,00
молоко питьевое	130	130														51,64	6,71
сахар	15	15														70,00	1,05
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0	19,80	19,80
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20														
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный			20														

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				*25,6*	*18,1*	*73,2*	*558,3*	*14,2*	*0,4*	*0,1*	*2,1*	*153,4*	*373,5*	*66,6*	*4,5*		86,92
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,28	152,32	22,18
ИЛИ																	
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30		10,19
огурцы свежие грунтовые	84	80															0,00
или огурцы свежие парниковые	82	80														115,00	9,38

зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														400,00	0,81
Рыба запечённая со сметаной и сыром №341-2013, Пермь			**80**	**19,0**	**12,9**	**3,8**	**207,3**	**0,24**	**0,16**	**0,01**	**1,92**	**59,00**	**185,00**	**13,50**	**0,26**		**43,04**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95															0,00
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95														228,20	37,29
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90															0,00
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	110	95															0,00
мука пшеничная	4	4														41,79	0,17
сметана	10	10														212,23	2,12
сыр	6	5														534,48	3,21
масло растительное	3	3														84,14	0,25
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,3**	**4,4**	**23,5**	**147**	**5,70**	**0,15**	**0,06**	**0,17**	**40,50**	**70,50**	**12,50**	**1,00**		**12,22**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128															0,00
01.11.-31.12. -30%	183	128															0,00
01.01-29.02 - 35%	197	128															0,00
01.03 - 40%	214	128														35,00	7,48
молоко питьевое	24	24														51,84	1,24
масло сливочное	5	5														700,00	3,50
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**	**4,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**22,0**	**16,0**	**7,0**	**1,1**		**6,41**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом	45,6	40														117,53	5,36
или вишня свежемороженая	31,5	30															0,00
или смородина свежемороженая	31,5	30															0,00

или клюква свежемороженая	31,5	30															0,00
сахар	15	15														70,00	1,05
Хлеб пшеничный			**30**	**1,5**	**0,4**	**12,2**	**58,4**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**	67,72	**2,03**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**30**														
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**41,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,5**	**17,4**	**3,8**	**0,6**	52,11	**1,04**
или хлеб ржаной витаминизированный			**20**														

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				***18,4***	***15,5***	***89,3***	***570,3***	***2,5***	***0,1***	***0,5***	***1,1***	***452,3***	***319,6***	***41,7***	***1,7***		**89,26**
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/5**	**1,7**	**3,9**	**7,3**	**71,1**	**0,0**	**0,0**	**0,15**	**0,3**	**6,1**	**15,2**	**2,7**	**0,2**		**4,85**
хлеб пшеничный	20	20														67,72	1,35
масло сливочное	5	5														700,00	3,50
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			**180/20**	**15,4**	**11,5**	**43,2**	**337,9**	**0,7**	**0,1**	**0,3**	**0,8**	**315,4**	**245,0**	**35,2**	**0,8**		**65,93**
творог	143	141														318,34	45,52
мука пшеничная	13	13														41,79	0,54
или крупа манная	11	11															0,00
сахар	15	15														70,00	1,05
яйцо куриное	8	8														6,43	1,29
изюм	18,5	18														330,00	6,11
масло сливочное	5	5														700,00	3,50
ванилин	0,01	0,01														1500,00	0,02

сухари	5	5														80,00	0,40
сметана	5	5														212,23	1,06
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5														700,00	2,45
масса готового пудинга		180															
молоко сгущенное с сахаром	20	20														199,94	4,00
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		**1,39**
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34
сахар	15	15														70,00	1,05
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**1,8**	**0,02**	**0,0**	**0,0**	**127,0**	**42,0**	**0,0**	**0,15**	160,46	**16,05**
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**41,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**	52,11	**1,04**
или хлеб ржаной витаминизированный			**20**														

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				***17,0***	***18,5***	***88,5***	***588,1***	***43,3***	***0,2***	***0,2***	***3,7***	***174,5***	***269,9***	***86,9***	***3,2***		**62,75**
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург			**80**	**1,2**	**4,0**	**2,9**	**52**	**10,60**	**0,03**	**0,00**	**1,80**	**27,36**	**34,20**	**12,92**	**0,00**		**6,28**
капуста свежая белокочанная	76	61														29,46	2,25
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат																	0,00
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16														112,28	2,77
лимонная кислота	0,08	0,08														1500,00	0,12
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4															0,00

масло растительное	4	4														84,14	0,34
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														400,00	0,81
ИЛИ																	
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**80**	**0,8**	**4,1**	**2,8**	**51,1**	**13,2**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,5**		**8,13**
помидоры свежие парниковые	78	76														90,07	6,98
или помидоры свежие грунтовые	90	76															0,00
масло растительное	4	4														84,14	0,34
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5														400,00	0,81
Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 40 г.			**80**	**9,9**	**10,4**	**6,3**	**158,4**	**1,3**	**0,1**	**0,1**	**1,0**	**6,9**	**78,0**	**32,2**	**0,5**		**26,71**
курица потрошеная 1 категории	139	60															0,00
или грудка куриная на кости	88	60														240,89	21,25
молоко питьевое	12	12														51,64	0,62
яйцо куриное	7	7														6,43	1,13
морковь - до 01.01 - 20%	15	12															0,00
с 01.01 - 25%	16	12														50,00	0,80
лук репчатый	10	8														35,25	0,34
мука пшеничная	7	7														41,79	0,29
сметана	10	10														212,23	2,12
масло растительное	2	2														84,14	0,17
Рис припущенный №512-2004			**150**	**3,7**	**3,6**	**29,7**	**166,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**15,5**	**78,9**	**25,7**	**0,5**		**7,02**
крупа рисовая	53	53														79,66	4,22
вода питьевая	110	110															

масло сливочное	4	4														700,00	2,80
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**27,0**	**0,0**	**0,0**	**0,7**	**6,1**	**1,7**	**1,5**	**0,2**		**4,64**
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34
шиповник	15	15														240,10	3,60
сахар	10	10														70,00	0,70
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**1,8**	**0,02**	**0,0**	**0,0**	**127,0**	**42,0**	**0,0**	**0,15**	160,46	**16,05**
Хлеб пшеничный			**15**	**0,8**	**0,2**	**6,1**	**29,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,0**	**32,7**	**9,3**	**0,6**	87,72	**1,02**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**15**														
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**41,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**	52,11	**1,04**
или хлеб ржаной витаминизированный			**20**														

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак			***21,1***	***21,6***	***71,4***	***564,4***	***21,4***	***0,3***	***0,1***	***2,8***	***113,7***	***307,4***	***62,4***	***3,5***		**57,42**
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			**80/4**	**0,7**	**4,0**	**2,5**	**48,8**	**13,7**	**0,0**	**0,0**	**2,1**	**14,5**	**26,7**	**13,3**	**0,6**		**5,39**
помидоры свежие парниковые	41	40															0,00
или помидоры свежие грунтовые	47	40														90,00	4,25
огурцы свежие парниковые	41	40															0,00
или огурцы свежие грунтовые	42	40															0,00
масло растительное на полив при подаче	4	4														84,14	0,34
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														400,00	0,81
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			**100**	**15,5**	**12,9**	**14,4**	**235,7**	**0,04**	**0,07**	**0,02**	**0,50**	**48,00**	**160,00**	**23,00**	**0,60**		**31,60**

минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80														0,00
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80													228,20	27,36
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80														0,00
хлеб пшеничный	19	19													67,72	1,29
молоко питьевое	14	14														0,00
масло сливочное	2	2													700,00	1,40
яйцо куриное	6	6													6,43	0,96
сухари	5	5													80,00	0,40
масло растительное	2	2													84,14	0,17
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,3**	**4,4**	**23,5**	**147**	**5,70**	**0,15**	**0,06**	**0,17**	**40,50**	**70,50**	**12,50**	**1,00**	**12,22**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128														0,00
01.11.-31.12. -30%	183	128														0,00
01.01-29.02 - 35%	197	128														0,00
01.03 - 40%	214	128													35,00	7,48
молоко питьевое	24	24													51,84	1,24
масло сливочное	5	5													700,00	3,50
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**1,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**	**6,14**
чай-заварка	0,5	0,5													671,41	0,34
сахар	15	15													70,00	1,05
лимон	11	10													169,57	1,87
апельсин	21	20													137,75	2,89

Хлеб пшеничный		**15**	**0,8**	**0,2**	**6,1**	**29,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,0**	**32,7**	**9,3**	**0,6**	67,72	**1,02**
или Хлеб пшеничный витаминизированный		**15**														
Хлеб ржаной		**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**41,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**	52,11	**1,04**
или хлеб ржаной витаминизированный		**20**														
17 день																
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**				**Цена, руб.**	**Сумма, руб.**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**Эц, ккал**	**C**	**B1**	**A, мкг рет.экв.**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**		
Завтрак				***18,5***	***18,2***	***94,7***	***616,3***	***0,6***	***0,2***	***0,1***	***2,0***	***215,4***	***439,0***	***54,7***	***3,1***		**83,37**
Бутерброд с джемом №2-2004			**20/25**	**1,8**	**0,2**	**21,0**	**93,0**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**6,9**	**17,4**	**5,0**	**0,3**		**10,17**
хлеб пшеничный	20	20														67,72	1,35
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25														350.00	8,82
Сосиски отварные с маслом №413-2004			**80/5**	**8,5**	**13,1**	**0,0**	**151,9**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,3**	**24,8**	**107,0**	**13,6**	**0,9**		**41,03**
сосиски, в том числе куриные	82	80														457,67	37,53
масло сливочное	5	5														700,00	3,50
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,5**	**3,0**	**36,7**	**191,7**	**0,00**	**0,05**	**0,11**	**0,85**	**18,26**	**48,58**	**6,85**	**0,51**		**8,59**
макаронные изделия	51	51														113,49	5,79
масло сливочное	4	4														700,00	2,80
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		**1,39**
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34
сахар	15	15														70,00	1,05
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			**125**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**38,7**	**0,0**	**0,04**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**13,0**	**0,0**	19,80	**19,80**

Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20														
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный		20														
18 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				*24,5*	*27,2*	*63,8*	*597,8*	*5,9*	*0,3*	*0,0*	*5,5*	*430,4*	*510,7*	*62,3*	*2,6*		76,79
Бутерброд с сыром №3-2004			20/10	5,1	3,7	9,7	92,5	0,10	0,08	0,03	0,30	185,0	133,0	13,8	0,4		7,23
хлеб пшеничный	20	20														67,72	1,35
сыр	11	10														534,48	5,88
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			200	14,5	20,0	17,6	308,4	4,52	0,11	0,01	5,20	79,20	228,48	18,56	0,72		58,40
говядина 1 категории	107	79															0,00
или говядина полуфабрикат	93	79														505,00	47,08
масса тушенного мяса		50															0,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45															0,00
01.11.-31.12. -30%	64	45															0,00
01.01-29.02 - 35%	69	45															0,00
01.03 - 40%	75	45														35,00	2,63
морковь - до 01.01 - 20%	56	45															0,00
с 01.01 - 25%	60	45														50,00	2,99
лук репчатый	30	25														35,25	1,05

капуста белокочанная свежая	69	55														29,46	2,03
масло растительное	10	10														84,14	0,84
мука пшеничная	2	2														41,79	0,08
сметана	8	8														212,23	1,70
Кофейный напиток №692-2004			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**		**8,76**
кофейный напиток	2	2														500,00	1,00
сахар	15	15														70,00	1,05
молоко питьевое	130	130														51,64	6,71
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**	67,72	**1,35**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**														
Хлеб ржаной			**20**	**0,7**	**0,1**	**9,4**	**41,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**	52,11	**1,04**
или хлеб ржаной витаминизированный			**20**														

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				***20,9***	***16,0***	***85,2***	***568,2***	***12,8***	***0,4***	***0,1***	***3,0***	***410,1***	***474,4***	***54,6***	***3,7***		**100,65**
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	**80**	**0,7**	**0,1**	**1,3**	**8,5**	**4,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**16,40**	**19,20**	**11,20**	**0,28**	152,32	**22,18**
ИЛИ																	
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			**80**	**0,6**	**0,1**	**1,5**	**9,0**	**5,60**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**13,60**	**24,00**	**11,20**	**0,30**		**10,19**
огурцы свежие грунтовые	84	80															0,00
или огурцы свежие парниковые	82	80														115,00	9,38
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														400,00	0,81

Рыба, запеченная с яйцом №341-2013, Пермь			**60**	**11,5**	**7,9**	**7,3**	**146,5**	**0,56**	**0,07**	**0,02**	**2,80**	**58,00**	**148,00**	**14,70**	**0,80**		**38,04**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	123	82															0,00
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	149	82														228,20	34,06
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77															0,00
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	95	82															0,00
мука пшеничная	4	4														41,79	0,17
масло растительное	4	4														84,14	0,34
масса запеченной рыбы		65															
мука пшеничная	2	2														41,79	0,10
яйцо куриное	20	20														6,43	3,22
масло растительное	2	2														84,14	0,17
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,3**	**4,4**	**23,5**	**147**	**5,70**	**0,15**	**0,06**	**0,17**	**40,50**	**70,50**	**12,50**	**1,00**		**12,22**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128															0,00
01.11.-31.12. -30%	183	128															0,00
01.01-29.02 - 35%	197	128															0,00
01.03 - 40%	214	128														35,00	7,48
молоко питьевое	24	24														51,64	1,24
масло сливочное	5	5														700,00	3,50
Какао с молоком №542-1996			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**156,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**		**9,76**
какао - порошок	4	4														500,00	2,00
молоко питьевое	130	130														51,64	6,71

сахар	15	15														70,00	1,05
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15	160,46	**16,05**
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	**1,35**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20														
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	**1,04**
или хлеб ржаной витаминизированный			20														
20 день																	
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**				**Цена, руб.**	**Сумма, руб.**
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				***19,1***	***23,3***	***77,6***	***600,3***	***0,9***	***0,7***	***0,3***	***3,3***	***235,3***	***546,4***	***72,1***	***3,3***		**80,15**
Салат из моркови и огурца с яйцом (р. 12-2013, Пермь)			80	2,4	6,1	3,9	80,1	0,80	0,08	0,07	2,48	33,60	32,80	0,00	0,35		**11,31**
морковь - до 01.01 - 20%	58	46															0,00
с 01.01 - 25%	61	46														50,00	3,06
масса отварной моркови		**44**															0,00
яйцо куриное	20	20														6,43	3,22
огурцы свежие парниковые	15,3	15															0,00
или огурцы свежие грунтовые	15,8	15															0,00
или огурцы соленые (без уксуса)	27	15														152,32	4,16
масло растительное	4	4														84,14	0,34
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1														400,00	0,54
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			80	10,9	9,5	5,9	152,6	0,08	0,02	0,05	0,50	22,67	136,00	12,80	0,56		**35,23**
говядина 1 категории	64	47															0,00

или говядина полуфабрикат	55	47														505,00	28,01
или фарш мясной промышленного производства	47	47															0,00
грудка куриная на кости	19	13															0,00
или филе куриное промышленного производства	14	13														327,60	4,49
или фарш куриный промышленного производства	13	13															0,00
крупа рисовая	4	4														79,66	0,32
молоко питьевое	13	13														51,64	0,67
масса вязкой каши		16															0,00
лук репчатый	4	3														35,25	0,13
яйцо куриное	8	8														6,43	1,29
мука пшеничная	5	5														41,79	0,21
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5														84,14	0,13
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			**150**	**1,7**	**4,5**	**24,3**	**148,6**	**0,00**	**0,14**	**0,20**	**0,28**	**13,67**	**111,58**	**30,10**	**1,00**		**6,72**
крупа гречневая	38	38														84,85	3,22
вода питьевая	120	120															0,00
масло сливочное	5	5														700,00	3,50
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		**1,39**
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34
сахар	15	15														70,00	1,05
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			**125**	**2,2**	**2,8**	**11,0**	**78,0**	**0,0**	**0,40**	**0,0**	**0,0**	**155,0**	**205,0**	**13,0**	**0,0**	23,10	**23,10**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**	67,72	**1,35**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**														

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный	20														
Соль йодированная в расчете на 20 дней	24,0													17,69	0,42
ИТОГО в среднем за 20 дней		*20*	*20*	*82*	*590*	*15*	*0,29*	*0,17*	*2,5*	*285*	*428*	*65*	*3,2*		*80,00*
*Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)**		*77*	*79*	*335*	*2350*	*60*	*1,2*	*0,7*	*10*	*1100*	*1650*	*250*	*12*		
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет)		*19*	*20*	*84*	*588*	*15*	*0,3*	*0,18*	*2,5*	*275*	*413*	*63*	*3,0*		
*Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) +5%**		*20*	*21*	*88*	*617*	*16*	*0,32*	*0,18*	*2,6*	*289*	*433*	*66*	*3,2*		
*Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) -5%**		*18*	*19*	*80*	*558*	*14*	*0,29*	*0,17*	*2,4*	*261*	*392*	*59*	*2,9*		

*Приложение 4. "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"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №20-ШК/2409-08/81 от 18.09.2020 г. (горячий завтрак) осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, брутто на 1 обучающегося в возрасте с 7 до 11 лет	Норма в день, г мл, брутто, прием пищи - горячий завтрак	Фактически получено г, мл.																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл.	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	90	20	20	15	20	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	390	20	98
2	Хлеб пшеничный	150	29	40	40	40	30	15	20	40	20	45	20	35	20	30	25	15	39	40	40	20	20	594	30	104
3	Мука пшеничная	15	3	0	0	2	12	0	2	0	0	6	0	7	4	4	13	7	0	0	2	6	5	70	3,5	101
4	Крупы, бобовые	45	16	0	0	0	6	50	0	0	39	0	0	53	71	0	0	53	0	0	0	0	42	314	16	100
5	Макаронные изделия	15	8	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	153	7,7	102
6	Картофель	250	68	0	183	120	0	27	114	166	0	0	170	0	0	183	0	0	170	0	60	197	0	1390	70	103
7	Овощи свежие, зелень	350	86	86	4	78	0	133	234	44	171	18	96	19	104	146	0	127	43	0	158	84	93	1838	92	96
8	Фрукты (плоды) свежие	200	50	132	0	100	0	46	100	0	46	32	0	106	10	46	100	100	32	0	0	100	0	946	47	95
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	4	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	0	9	0	19	15	0	0	0	0	0	73	4	97
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	200	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Сахар	40	17	15	15	15	28	15	16	15	15	15	13	16	23	15	30	10	15	15	15	15	15	331	17	98
12	Кондитерские изделия	10	2,5	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	50	2,5	101
13	Какао	1,2	0,8	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	16	0,8	103
14	Чай	0,4	0,2	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	5	0,3	104
15	Мясо жилованное	77	27	59	0	0	0	93	0	87	0	74	0	0	63	0	0	0	0	0	93	0	47	516	26	96
16	Цыплята 1 категории потрошенные	40	22	0	0	92	0	0	126	0	92	0	0	55,9	0	0	0	88	0	0	0	0	19	443	22	101
17	Колбасные изделия	15	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	164	8,2	99
18	Рыба «Филе»	60	24	0	112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	122	0	0	108	0	0	123	0	465	23	97
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	59	11	124	130	20	0	146	130	0	0	24	16	130	24	20	12	36	0	130	154	13	1122	56	96
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	38	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	0	125	0	0	125	750	38	100
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	13	0	0	0	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	143	0	0	0	0	0	0	266	13	102
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	3,3	0	0	0	0	0	0	0	20	12	0	0	0	10	5	10	0	0	8	0	0	65	3,3	98
23	Сыр	10	3,0	0	16	11	0	0	0	0	0	0	0	16	0	6	0	0	0	0	11	0	0	60	3,0	100
24	Масло сливочное	30	7,5	4	5	5	26	0	4	0	13	14	10	7	8	5	14	4	7	9	0	5	5	145	7,2	96
25	Масло растительное	15	4,5	2	2	6	0	16	3	10	0	5	4	2	4	3	0	6	6	0	10	6	6	90	4,5	100
26	Яйцо диетическое	40	6	4	4	0	24	0	0	0	0	0	0	6	0	0	8	7	6	0	0	20	28	107	5	96
27	Дрожжи хлебопекарные***	1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0
28	Соль пищевая поваренная	5	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	25,0	1,3	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений".

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** Не выполнена норма по сокам и дрожжам, т.к. данные продукты не предназначены к потреблению в прием пищи горячий завтрак (п.6.18 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Энергетическая ценность (калорийность) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет (осенне-зимний сезон)

Суточная потребность СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	
	25% от суточного рациона	% выполнения
2350 ккал	587,5	
1 день	588,2	25
2 день	589,9	25
3 день	616,8	26
4 день	562,8	24
5 день	573,5	24
ИТОГО в среднем за 5 дней	586	25
6 день	572,5	24
7 день	602,9	26
8 день	609,2	26
9 день	619,1	26
10 день	580,8	25
ИТОГО в среднем за 5 дней	597	25
11 день	601,8	26
12 день	619,0	26
13 день	558,3	24
14 день	570,3	24
15 день	588,1	25
ИТОГО в среднем за 5 дней	588	25
16 день	564,4	24
17 день	616,3	26
18 день	597,8	25
19 день	568,2	24
20 день	600,3	26
ИТОГО в среднем за 5 дней	589	25
ИТОГО в среднем за 20 дней	590	25

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 3 "Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста"

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 1 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 — 5 г на 1000 г.

наименование предприятия

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда Чай с молоком

Рецептура № 630 **колонка**

По сборнику рецептур для предприятий общественного питания, 1996г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Чай	0,5	0,5		
Вода питьевая	54	54		
Чай-заварка	**50**			
Сахар	15	15		
Молоко питьевое	100	100		
Вода питьевая	50	50		
Выход готового блюда		**200**		

Технология приготовления

Чай заваривают в чайнике или отдельной посуде (при массовом производстве). Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определённое количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объёма чайника, настаивают 5-10 мин, после чего доливают кипящей водой. Получившуюся заварку в соответствии с рецептурой соединяют с оставшимся количеством кипяченой воды. Перед подачей добавляют сахар. При массовом производстве в кипящую воду добавляют сахар доводят до кипения, затем добавляют требуемое количество чая - заварки. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. При подаче на стол детям подают молоко питьевое стерилизованное или молоко питьевое стерилизованное, обогащенное витаминами и минералами (в обработанной в соответствие с санитарными правилами тетра таре). Из расчета 100 г на одного ребенка. Температура подачи 75°С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления заварки.

Органолептические показатели

Внешний вид: Налит в чашку или стакан

Цвет: Светло - коричневый, непрозрачный

Вкус: Слабоконцентрированный вкус чая с привкусом питьевого молока

Запах: Запах соответствующий виду чая, с молоком

Консистенция: Жидкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2,8	2,5	20,1	114
Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг
120,0	21,2	0,1	0,4

наименование предприятия

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"

Рецептура № 686 **колонка**

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Чай в/с	0,5	0,5		
Вода питьевая	54	54		
Чай-заварка		**50**		
Сахар	15	15		
Лимон	11	10		
Апельсин	21	20		
Вода питьевая	150	150		
Выход готового блюда		**200/10/20**		

Технология приготовления

Чай заваривают в посуде (при массовом производстве). Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определённое количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объёма чайника, настаивают 5-10 мин, после чего доливают кипящей водой. Получившуюся заварку в соответствии с рецептурой соединяют с оставшимся количеством кипяченой воды. Перед подачей добавляют сахар. При массовом производстве в кипящую воду добавляют сахар доводят до кипения, затем добавляют требуемое количество чая - заварки. При подаче на розетку или порционную тарелку кладут лимоны и апельсины, промытые в соответствии с санитарными правилами, нарезанные дольками. Дети фрукты в чай с сахаром добавляют его самостоятельно. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Температура подачи 75°С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления заварки.

Органолептические показатели

Внешний вид: Налит в чашку или стакан, на поверхности лимон. Не допускается кипятить приготовленный чай или длительно хранить на плите

Цвет: Светло - коричневый, прозрачный. Без наличия чаинок и чайной пыли

Вкус: Слабоконцентрированный вкус чая с привкусом лимона и апельсина

Запах: Запах соответствующий виду чая, с ярким ароматом цитрусовых фруктов

Консистенция: Жидкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
0,2	0,0	15,5	62,8
Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг
2,2	0,5	0,1	1,9