УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Среднепахачинская

средняя школа»

/В.Н. Кульу/

«\_\_» августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное **МЕНЮ**

Для обучающихся в МКОУ «Среднепахачинская средняя школа» с. Средние Пахачи

На 2023-2024 учебный год/ возрастная категория с 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное цикличное 10- дневное меню 11- 18 лет МКОУ "Среднепахачинская средняя школа" | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **22** | **25** | **78** | **623** | **2,5** | **0,2** | **121,0** | **0,9** | **593,4** | **496,3** | **75,5** | **1,8** |
| **Суп молочный с макаронными изделиями (№160- 2004)** | | | **200** | **8,8** | **9,8** | **28,6** | **238** | **1,1** | **0,1** | **56,4** | **0,4** | **249,4** | **194,3** | **31,2** | **0,6** |
| молоко питьевое | 276 | 276 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 127 | 127 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 149 | 149 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 243 | 243 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия, или вермишель, или фигурные  изделия | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **хлеб пшеничный с маслом. Сыр порционно** | | | **30\10\15** | **6,2** | **7,1** | **13,5** | **143** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **0,5** | **53,9** | **80,3** | **9,7** | **0,9** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 5,4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток или какао (№692-2004)** | | | **200** | **3,2** | **3,1** | **19,0** | **117** | **0,7** | **0,0** | **15,6** | **0,0** | **137,7** | **101,8** | **15,8** | **0,2** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 114 | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Йогурт 7,5%** | | | **0,095** | **3,3** | **5,0** | **17,0** | **126** | **0,8** | **0,1** | **25,0** | **0,0** | **152,5** | **120,0** | **18,8** | **0,1** |
| **Обед** | | | | **33** | **34** | **127** | **945** | **25,2** | **0,3** | **105,3** | **6,9** | **171,7** | **428,2** | **110,8** | **8,8** |
| **Яйцо куриное отварное (№337-2004)** | | | **40** | **5,0** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,0** | **0,0** | **60,0** | **0,2** | **19,4** | **66,8** | **4,2** | **0,9** |
| **Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной(№124-2004)** | | | **200/10** | **4,4** | **6,0** | **8,5** | **106** | **4,9** | **0,0** | **18,9** | **0,3** | **34,9** | **60,0** | **21,5** | **1,0** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 16 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрикадельки из оленины или говядины(№469,601- 2004)** | | | **100** | **11,2** | **13,4** | **11,5** | **211** | **0,2** | **0,1** | **5,9** | **3,0** | **41,8** | **140,4** | **26,4** | **1,2** |
| говядина или оленина  полуфабрикат | 83 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое или вода  питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масса готовых фрикаделек |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соус сметанный с томатом |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,8 | 3,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рис припущенный с овощами на подгарнировку (№512-2004)** | | | **150/40** | **3,6** | **3,9** | **43,4** | **223** | **3,9** | **0,1** | **20,5** | **0,4** | **8,5** | **102,0** | **35,3** | **0,8** |
| крупа рисовая | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 61,6 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или кукуруза консервированная (после термической обработки) | 67 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)** | | | **200** | **0,3** | **0,0** | **21,2** | **86** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **16,6** | **10,7** | **4,3** | **0,9** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием**  **витаминов и минералов** | | | **30** | **5,3** | **1,0** | **26,7** | **139** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **28,0** | **0,0** | **0,0** | **3,1** |
| **Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с**  **содержанием витаминов и минералов** | | | **30** | **1,9** | **0,2** | **12,1** | **57** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **4,9** | **15,9** | **3,4** | **0,3** |
| **Полдник** | | | | **4** | **11** | **74** | **413** | **36,8** | **0,1** | **0,0** | **0,9** | **32,0** | **43,5** | **35,5** | **4,2** |
| **Мучное изделие или кондитерское изделие с**  **добавлением витаминов и минералов (печенье, рулет без крема или др.)** | | | **50** | **3,1** | **10,4** | **47,0** | **294** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Сок фруктовый с содержанием витаминов и**  **минералов** | | | **200** | **0,4** | **0,0** | **11,0** | **46** | **16,0** | **0,0** | **0,0** | **0,6** | **8,0** | **27,0** | **22,0** | **0,9** |
| **Фрукт - яблоко** | | | **100** | **0,6** | **0,6** | **16,3** | **73** | **20,8** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **24,0** | **16,5** | **13,5** | **3,3** |
| **ИТОГО** | | | | **58** | **70** | **279** | **1982** | **27,7** | **0,5** | **226,3** | **7,7** | **765,1** | **924,6** | **186,3** | **10,6** |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **17** | **24** | **97** | **677** | **1,3** | **0,3** | **102,4** | **0,9** | **290,1** | **327,1** | **70,9** | **2,0** |
| **Каша пшенная с маслом (№302-2004)** | | | **180/5** | **7,2** | **7,9** | **34,1** | **236** | **0,5** | **0,2** | **19,6** | **0,1** | **124,5** | **167,0** | **43,9** | **1,1** |
| крупа пшенная | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (№1-2004)** | | | **30/10** | **2,3** | **8,3** | **14,5** | **142** | **0,0** | **0,0** | **57,8** | **0,4** | **7,1** | **21,0** | **4,1** | **0,3** |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Батон пшеничный или хлеб пшеничный** | | | **30** | **4,2** | **3,2** | **16,5** | **112** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **5,9** | **19,1** | **4,1** | **0,3** |
| **Йогурт 7,5%** | | | **0,095** | **3,3** | **5,0** | **17,0** | **126** | **0,8** | **0,1** | **25,0** | **0,0** | **152,5** | **120,0** | **18,8** | **0,1** |
| **Чай с сахаром (№685-2004)** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **61** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай - заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | **39** | **26** | **128** | **908** | **80,2** | **0,7** | **61,8** | **7,9** | **155,5** | **480,2** | **121,2** | **9,3** |
| **Борщ летний с мясом и сметаной (№121-2004)** | | | **250/10** | **4,1** | **6,6** | **13,3** | **129** | **3,0** | **0,1** | **16,5** | **0,5** | **34,5** | **75,8** | **29,9** | **1,6** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 16 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20% | 63 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 25,0 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| или томатное пюре (без содержания консервантов и красителей, крахмала и соли) | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из говядины (№437-2004)** | | | **100** | **12,1** | **16,2** | **4,9** | **214** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **1,8** | **11,6** | **148,3** | **21,7** | **2,2** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш-полуфабрикат или  вырезка | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной с маслом (№204-2004)** | | | **180** | **3,4** | **5,1** | **25,7** | **162** | **7,1** | **0,2** | **24,7** | **0,2** | **17,4** | **93,9** | **36,5** | **1,4** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 246 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 265 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 285 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 309 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **компот из сухофруктов + витамин "С" (№652-1996)** | | | **200** | **0,5** | **0,2** | **15,7** | **67** | **60,0** | **0,0** | **0,0** | **0,6** | **9,0** | **2,4** | **2,4** | **0,5** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,9** | **1,1** | **30,1** | **156** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **31,5** | **0,0** | **0,0** | **3,5** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **5,6** | **0,6** | **36,2** | **172** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **1,1** | **19,6** | **63,7** | **13,7** | **1,1** |
| **Полдник** | | | | **8** | **7** | **73** | **388** | **31,1** | **0,2** | **33,8** | **1,8** | **57,5** | **133,2** | **95,3** | **2,4** |
| **Булочка дорожная (№770-2004)** | | | **50** | **5,6** | **6,7** | **33,7** | **218** | **0,1** | **0,1** | **33,6** | **1,2** | **37,6** | **64,4** | **10,6** | **0,6** |
| мука пшеничная | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое или вода  питьевая | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки  изделия | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **для крошки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт-груша или яблоко** | | | **100** | **2,2** | **0,1** | **28,7** | **125** | **14,9** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **11,9** | **41,8** | **62,7** | **0,9** |
| **Сок фруктовый с содержанием витаминов и**  **минералов** | | | **200** | **0,4** | **0,0** | **11,0** | **46** | **16,0** | **0,0** | **0,0** | **0,6** | **8,0** | **27,0** | **22,0** | **0,9** |
| **ИТОГО** | | | | **56** | **51** | **225** | **1972** | **81,4** | **1,0** | **164,2** | **8,8** | **445,6** | **807,2** | **192,1** | **11,3** |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **40** | **25** | **75** | **684** | **0,8** | **0,1** | **92,9** | **1,2** | **543,5** | **536,0** | **65,6** | **1,6** |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)** | | | **250/20** | **31,0** | **16,6** | **36,3** | **419** | **0,2** | **0,1** | **50,0** | **0,8** | **284,6** | **350,4** | **41,2** | **1,0** |
| творог | 169 | 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или крупа манная | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса запеканки |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (№630-1996)** | | | **200** | **2,8** | **2,8** | **17,9** | **108** | **0,5** | **0,0** | **12,0** | **0,0** | **106,0** | **78,3** | **12,2** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд сыром (№ 3-2004)** | | | **30/15** | **6,1** | **4,1** | **14,5** | **119** | **0,1** | **0,0** | **30,9** | **0,4** | **152,9** | **107,3** | **12,2** | **0,4** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (Конфеты с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желейными корпусами)** | | | **35** | **0,4** | **1,4** | **6,0** | **38** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | **30** | **46** | **104** | **957** | **75,9** | **0,5** | **108,9** | **9,0** | **207,9** | **475,2** | **118,7** | **9,5** |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (№140-2004)** | | | **220** | **4,1** | **9,0** | **19,0** | **173** | **6,8** | **0,1** | **29,9** | **0,5** | **18,0** | **97,7** | **25,5** | **1,3** |
| курица потрошеная 1 категории | 32 | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия промышленного производства | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Курица, запеченная (№494-2004)** | | | **120** | **12,2** | **25,2** | **0,9** | **279** | **1,9** | **0,1** | **79,0** | **4,0** | **34,5** | **254,1** | **29,8** | **2,4** |
| курица потрошеная 1 категории | 200 | 179 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 186 | 179 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| чеснок свежий | 3,1 | 2,4 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 10 | 10 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (№534-2004)** | | | | **200** | **4,6** | **5,8** | | **17,7** | **141** | **42,4** | **0,1** | **0,0** | **3,4** | **102,7** | **76,7** | **39,4** | **1,5** |
| капуста белокочанная свежая | 286 | 229 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 15 | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 5 | 5 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 11 | 9 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,4 | 2,4 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **кофейный напиток или какао(№692-2004)** | | | | **200** | **0,4** | **0,0** | | **20,1** | **82** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| кофейный напиток | 2 | 2 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 114 | 114 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода | 70 | 70 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молок концентрированное | 60 | 60 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **5,3** | **1,0** | | **26,7** | **139** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **28,0** | **0,0** | **0,0** | **3,1** |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **30** | **2,5** | **0,3** | | **16,1** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **6,5** | **21,2** | **4,6** | **0,4** |
| **Полдник** | | | | | **9** | **12** | | **58** | **377** | **2,6** | **0,1** | **40,0** | **0,0** | **211,0** | **175,0** | **28,0** | **0,2** |
| **Мучное изделие промышленного производства** | | | | **50** | **3,2** | **5,7** | | **44,0** | **240** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **творожок** |  |  | | **100** | **5,2** | **6,4** | | **12,5** | **128** | **2,6** | **0,1** | **40,0** | **0,0** | **211,0** | **175,0** | **28,0** | **0,2** |
|  |
| **Сок фруктовый** с содержанием витаминов и  минералов | | | **200** | | **0,6** | | | **0,0** | **28,0** | **114** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **1,6** | **10,0** | **30,0** | **24,0** |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | | **24** | | **30** | **78** | **679** | **2** | **0** | **201** | **1** | **601** | **578** | **102** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша их хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом (№311-2004)** | | | **200** | **6,7** | **9,0** | **27,3** | **217** | **0,5** | **0,2** | **40,4** | **0,6** | **137,6** | **181,1** | **51,1** | **1,2** |
| овсяные хлопья "Геркулес" | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 176 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 95 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 155 | 155 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **чай с сахаром (№685-2004)** | | | **200** | **3,2** | **3,1** | **19,0** | **117** | **0,7** | **0,0** | **15,6** | **0,0** | **137,7** | **101,8** | **15,8** | **0,2** |
| заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом, сыром (№1,3-2004)** | | | **30\10\10** | **6,1** | **8,2** | **14,5** | **156** | **0,1** | **0,0** | **59,8** | **0,4** | **153,5** | **108,2** | **12,2** | **0,4** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **творожок** | | | **100** | **3,3** | **5,0** | **17,0** | **126** | **0,8** | **0,1** | **25,0** | **0,0** | **152,5** | **120,0** | **18,8** | **0,1** |
| **Обед** | | | | **35** | **32** | **124** | **923** | **42,8** | **0,6** | **44,8** | **6,0** | **152,6** | **469,6** | **119,8** | **10,3** |
| **Салат из белокочанной капусты с морковью (№43- 2004)** | | | **60** | **1,6** | **5,0** | **6,0** | **76** | **10,02** | **0,03** | **0,00** | **4,55** | **40,61** | **33,76** | **19,21** | **0,59** |
| капуста белокочанная свежая  **нового урожая** | 94 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь **нового урожая** до  01.01.-20% | 29 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **бульон куринный с гренками (№46)** | | | **220** | **8,1** | **9,1** | **19,0** | **190** | **23,6** | **0,2** | **28,1** | **0,9** | **22,6** | **152,9** | **40,1** | **1,3** |
| кура | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 20 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зелень (петрушка, или укроп)сушенный | 2 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш (№437-2004)** | | | **100** | **12,1** | **16,2** | **4,9** | **214** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **1,8** | **11,6** | **148,3** | **21,7** | **2,2** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш-полуфабрикат или  вырезка | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (№520-2004)** | | | **160** | **3,6** | **4,9** | **21,7** | **145** | **2,6** | **0,1** | **16,7** | **0,2** | **43,0** | **93,4** | **31,1** | **1,1** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 205 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 220 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 237 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 257 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)** | | | **200** | **0,3** | **0,0** | **21,2** | **86** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **16,6** | **10,7** | **4,3** | **0,9** |
| сухофрукты | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,9** | **1,1** | **30,1** | **156** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **31,5** | **0,0** | **0,0** | **3,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **3,8** | **0,4** | **24,1** | **115** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **9,8** | **31,9** | **6,9** | **0,5** |
| **Полдник** | | | | **4** | **5** | **86** | **408** | **32,8** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **34,0** | **46,5** | **37,5** | **3,7** |
| **Мучное изделие промышленного производства** | | | **50** | **2,3** | **4,8** | **42,0** | **220** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Сок фруктовый** с содержанием витаминов и  минералов | | | **200** | **0,6** | **0,0** | **28,0** | **114** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **1,6** | **10,0** | **30,0** | **24,0** | **0,4** |
| **Фрукт - яблоко** | | | **100** | **0,6** | **0,6** | **16,3** | **73** | **20,8** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **24,0** | **16,5** | **13,5** | **3,3** |
| **ИТОГО** | | | | **63** | **67** | **288** | **2009** | **77,7** | **0,9** | **245,6** | **7,5** | **787,2** | **1094** | **259,3** | **16,8** |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **19** | **22** | **102** | **681** | **0,7** | **0,2** | **44,8** | **3,8** | **207,4** | **294,3** | **74,5** | **2,8** |
| **Каша пшеничная жидкая с малом (№311-2004)** | | | **270** | **6,8** | **9,0** | **35,6** | **252** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **3,1** | **22,3** | **101,3** | **46,4** | **1,5** |
| крупа пшеничная | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (№685-2004)** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **61** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай - заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом** | | | **30\20** | **6,1** | **4,1** | **14,5** | **119** | **0,1** | **0,0** | **30,9** | **0,4** | **152,9** | **107,3** | **12,2** | **0,4** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| джем | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Батон пшеничный или хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,8** | **2,1** | **11,0** | **74** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **3,9** | **12,7** | **2,7** | **0,2** |
| **Обед** | | | | **39** | **28** | **141** | **970** | **21,0** | **0,6** | **57,8** | **5,3** | **157,5** | **405,8** | **101,7** | **9,2** |
| **Суп из овощей с мясными фрикадельками (№135- 2004)** | | | **230/25** | **4,7** | **7,3** | **12,0** | **133** | **3,5** | **0,1** | **13,5** | **0,3** | **23,3** | **83,0** | **23,4** | **1,3** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная свежая | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелѐный консервированный | 12 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **фрикадельки** |  | **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 39 | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного  производства | 29 | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 34 | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты, биточки, шницеля из говядины с маслом (№451-2004)** | | | **100/5** | **14,8** | **14,3** | **11,3** | **233** | **0,1** | **0,1** | **22,5** | **2,6** | **34,8** | **144,6** | **23,0** | **1,9** |
| говядина 1 категории | 101 | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 87 | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного  производства | 74 | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое или вода  питьевая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (№516-2004)** | | | **180** | **6,7** | **4,6** | **39,6** | **227** | **0,0** | **0,1** | **21,8** | **1,0** | **12,0** | **51,0** | **9,1** | **0,9** |
| макаронные изделия | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)** | | | **200** | **0,8** | **0,0** | **22,2** | **92** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,8** | **23,7** | **20,4** | **15,0** | **0,5** |
| сухофрукты | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,9** | **1,1** | **30,1** | **156** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **31,5** | **0,0** | **0,0** | **3,5** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **3,1** | **0,3** | **20,1** | **96** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,5** | **8,2** | **26,5** | **5,7** | **0,5** |
| **Полдник** | | | | **12** | **12** | **63** | **412** | **14,0** | **0,1** | **0,2** | **0,5** | **41,4** | **150,4** | **142,7** | **2,5** |
| **Булочка промышленного производства** | | | **50** | **4,5** | **5,6** | **28,9** | **184** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,5** | **30,2** | **111,2** | **83,9** | **1,7** |
| **Фрукт-яблоко** | | | **100** | **2,1** | **0,1** | **26,9** | **117** | **14,0** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **11,2** | **39,2** | **58,8** | **0,8** |
| **Молоко питьевое кипяченое (№697-2004)** | **210** | **200** | **200** | **5,8** | **6,4** | **7,6** | **111** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Витаминизированное молоко в индивидуальной**  **упаковке 3,2% жирности** | | | **200** | **5,8** | **6,4** | **7,6** | **111** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | | | | **70** | **62** | **305** | **2062** | **35,7** | **0,9** | **102,8** | **9,6** | **406,2** | **850,5** | **318,8** | **14,5** |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **30** | **36** | **62** | **689** | **1,0** | **0,2** | **361,4** | **2,7** | **222,7** | **355,9** | **40,2** | **3,5** |
| **Омлет натуральный с зеленым горошком (№25)** | | | **280** | **17,9** | **19,1** | **2,5** | **254** | **0,5** | **0,1** | **291,6** | **1,7** | **99,8** | **224,8** | **17,1** | **2,5** |
| яйца | 110 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 42 | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 37 | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| масса омлета |  | 145 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зеленый горошек | 60 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (№1-2004)** | | | **30/10** | **2,3** | **8,3** | **14,5** | **142** | **0,0** | **0,0** | **57,8** | **0,4** | **7,1** | **21,0** | **4,1** | **0,3** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (№630-1996)** | | | **200** | **2,8** | **2,8** | **17,9** | **108** | **0,5** | **0,0** | **12,0** | **0,0** | **106,0** | **78,3** | **12,2** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Батон пшеничный или хлеб пшеничный** | | | **30** | **7,0** | **5,3** | **27,5** | **186** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **9,8** | **31,9** | **6,9** | **0,5** |
| **Обед** | | | | **37** | **38** | **119** | **970** | **50** | **1** | **63** | **46** | **145** | **435** | **134** | **9** |
| **Суп с крупой с мясом (№149-2004)** | | | **250/10** | **4,8** | **5,2** | **15,2** | **127** | **7,7** | **0,1** | **4,5** | **37,0** | **31,2** | **82,8** | **21,1** | **1,1** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая, или перловая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или овсяная, или пшено | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу из курицы (№489-2004)** | | | **280** | **22,0** | **26,8** | **25,5** | **431** | **6,2** | **0,2** | **58,5** | **3,8** | **52,5** | **275,4** | **65,0** | **2,9** |
| курица потрошеная 1 категории | 196 | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой курицы |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 84 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01.11.-31.12. -30% | 90 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 97 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 105 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 58 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 61 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелѐный консервированный | 42 | 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 30 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов** | | | **200** | **0,6** | **0,0** | **28,0** | **114** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **1,6** | **10,0** | **30,0** | **24,0** | **0,4** |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,9** | **1,1** | **30,1** | **156** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **31,5** | **0,0** | **0,0** | **3,5** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,3** | **16,1** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **6,5** | **21,2** | **4,6** | **0,4** |
| **Полдник** | | | | **10** | **10** | **72** | **413** | **16,6** | **0,1** | **40,2** | **0,0** | **222,2** | **214,2** | **86,8** | **1,0** |
| **Мучное изделие промышленного производства**  **(пряники, печенье)** | | | **50** | **2,4** | **3,2** | **32,4** | **168** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Фрукт-груша** | | | **105** | **2,1** | **0,1** | **26,9** | **117** | **14,0** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **11,2** | **39,2** | **58,8** | **0,8** |
| **йогурт 7,5%** |  |  | **0,095** | **5,2** | **6,4** | **12,5** | **128** | **2,6** | **0,1** | **40,0** | **0,0** | **211,0** | **175,0** | **28,0** | **0,2** |
| **ИТОГО** | | | | **77** | **84** | **253** | **2073** | **68,0** | **0,9** | **464,6** | **48,4** | **590,3** | **1005** | **261,3** | **13,7** |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **34** | **24** | **77** | **657** | **1,0** | **0,1** | **181,8** | **1,3** | **481,4** | **513,6** | **69,0** | **2,8** |
| **Ватрушка "Царская"с молоком сгущенным (творожное блюдо) (ТТК)** | | | **200/20** | **18,6** | **11,3** | **43,3** | **349** | **0,2** | **0,1** | **75,3** | **0,6** | **169,2** | **226,3** | **29,4** | **0,9** |
| творог | 122 | 121 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| яйца | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **крошка** |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 12,4 | 12,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки  листа | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой ватрушки |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (№642-1996)** | | | **200** | **4,0** | **3,9** | **19,4** | **126** | **0,7** | **0,0** | **15,6** | **0,0** | **139,9** | **113,2** | **23,2** | **0,5** |
| какао-порошок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 114 | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яйцо куриное отварное (№337-2004)** | | | **80** | **5,0** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,0** | **0,0** | **60,0** | **0,2** | **19,4** | **66,8** | **4,2** | **0,9** |
| **Бутерброд сыром и маслом(№ 3-2004)** | | | **30/10/10** | **6,1** | **4,1** | **14,5** | **119** | **0,1** | **0,0** | **30,9** | **0,4** | **152,9** | **107,3** | **12,2** | **0,4** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками с мясом (№139-2004)** | | | **250/10** | **6,4** | **9,3** | **32** | **237** | **1,7** | **0,2** | **12,0** | **0,8** | **37,0** | **126,1** | **42,2** | **2,5** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горох лущѐный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 38 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная "Лада" (ТТК)** | | | **100** | **18,0** | **12,7** | **7,5** | **216** | **0,3** | **0,1** | **37,2** | **3,3** | **35,4** | **175,6** | **27,3** | **1,2** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 122 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 146 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошеный обезглавленный(филе с кожей  без костей) | 115 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чеснок свежий | 1,3 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (№520-2004)** | | | **180** | **1,0** | **2,4** | **6,0** | **50** | **0,7** | **0,0** | **4,7** | **0,1** | **11,9** | **26,0** | **8,6** | **0,3** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 57 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 61 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 66 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 72 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ИЛИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (№534-2004)** | | | **180** | **3,5** | **4,3** | **13,3** | **106** | **31,8** | **0,0** | **0,0** | **2,6** | **77,0** | **57,5** | **29,5** | **1,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| капуста белокочанная свежая | 216 | 173 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи тушеные (№215-1996)** | | | **180** | **2,7** | **6,7** | **20,2** | **152** | **10,24** | **0,07** | **0,40** | **0,45** | **35,84** | **66,13** | **32,47** | **1,01** |
| морковь до 01.01.-20% | 44 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 | 31,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 86 | 65 | 58,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 93 | 65 | 58,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 100 | 65 | 58,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 109 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная свежая | 113 | 90 | 81 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **соус (№528-1996)** |  | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 1,4 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)** | | | **200** | **0,3** | **0,0** | **21,2** | **86** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **16,6** | **10,7** | **4,3** | **0,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сухофрукты | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,3** | **1,0** | **26,7** | **139** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **28,0** | **0,0** | **0,0** | **3,1** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,3** | **16,1** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **6,5** | **21,2** | **4,6** | **0,4** |
| **Полдник** | | | | **5** | **8** | **79** | **408** | **26,9** | **0,2** | **42,3** | **1,6** | **59,9** | **109,8** | **44,3** | **3,6** |
| **Булочка "Домашняя"** | | | **50** | **4,3** | **7,6** | **39,2** | **242** | **0,1** | **0,1** | **42,3** | **1,4** | **32,7** | **68,1** | **10,6** | **0,8** |
| мука пшеничная | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0,03 | 0,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повидло (без искусственных ароматизаторов красителей и  консервантов) | 7,3 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца для смазки изделия | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки  листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочка промышленного производства** | | | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт-яблоко** | | | **100** | **0,4** | **0,4** | **11,6** | **52** | **14,8** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **17,1** | **11,8** | **9,6** | **2,4** |
| **Сок фруктовый с содержанием витаминов и**  **минералов** | | | **200** | **0,6** | **0,0** | **28,0** | **114** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **1,6** | **10,0** | **30,0** | **24,0** | **0,4** |
| **ИТОГО** | | | | **77** | **67** | **281** | **2033** | **72,0** | **0,8** | **277,9** | **12,3** | **775,3** | **1080** | **243,0** | **16,3** |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто,** | **Нетто,** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **г** | **г** |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **18** | **24** | **87** | **629** | **1,5** | **0,1** | **106,9** | **0,7** | **442,4** | **339,2** | **48,9** | **0,9** |
| **Суп молочный с крупой (№161-2004)** | | | **170** | **5,4** | **8,2** | **29,0** | **211** | **0,7** | **0,0** | **22,1** | **0,0** | **132,3** | **98,2** | **15,2** | **0,1** |
| вода питьевая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 223 | 223 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 103 | 103 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 196 | 196 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа хлопья овсяные "Геркулес",  или кукурузная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая, или пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом, сыром (№1,3-2004)** | | | **30\10\15** | **6,1** | **8,2** | **14,5** | **156** | **0,1** | **0,0** | **59,8** | **0,4** | **153,5** | **108,2** | **12,2** | **0,4** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (№685-2004)** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **61** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай - заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **йогурт 7,5%** | | | **0,095** | **3,3** | **5,0** | **17,0** | **126** | **0,8** | **0,1** | **25,0** | **0,0** | **152,5** | **120,0** | **18,8** | **0,1** |
| **Батон пшеничный или хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,8** | **2,1** | **11,0** | **74** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **3,9** | **12,7** | **2,7** | **0,2** |
| **Обед** | | | | **38** | **32** | **127** | **954** | **22,9** | **0,5** | **45,3** | **6,5** | **139,6** | **433,0** | **132,7** | **9,2** |
| **Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (№132-2004)** | | | **250/10** | **4,7** | **4,7** | **15,2** | **123** | **2,5** | **0,1** | **13,8** | **0,3** | **21,7** | **79,7** | **24,9** | **1,0** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа перловая, или пшеничная,  или рисовая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцы консервированные без  уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка картофельная с мясом с маслом (№430- 1996)** | | | **280** | **22,8** | **21,2** | **36,2** | **427** | **4,1** | **0,2** | **31,5** | **2,4** | **36,9** | **274,0** | **71,3** | **3,0** |
| говядина 1 категории | 162 | 119 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 119 | 119 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 140 | 119 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 301 | 226 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 323 | 226 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 348 | 226 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 377 | 226 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварного протертого**  **картофеля** |  | **225** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **масса пассерованного лука** |  | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки  листа | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца для смазки изделия | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное на полив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин"С" (№638-2004)** | | | **200** | **0,8** | **0,0** | **22,2** | **92** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,8** | **23,7** | **20,4** | **15,0** | **0,5** |
| сухофрукты | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,9** | **1,1** | **30,1** | **156** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **31,5** | **0,0** | **0,0** | **3,5** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **3,1** | **0,3** | **20,1** | **96** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,5** | **8,2** | **26,5** | **5,7** | **0,5** |
| **Полдник** | | | | **3** | **5** | **89** | **413** | **32,8** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **34,0** | **46,5** | **37,5** | **3,7** |
| **Мучное изделие промышленного производства**  **(кексы, пряники, печенье)** | | | **50** | **2,0** | **3,9** | **41,0** | **207** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Сок фруктовый с содержанием витаминов и минералов** | | | **200** | **0,8** | **0,2** | **32,0** | **133** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **1,6** | **10,0** | **30,0** | **24,0** | **0,4** |
| **Фрукт -груша или яблоко** | | | **100** | **0,6** | **0,6** | **16,3** | **73** | **20,8** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **24,0** | **16,5** | **13,5** | **3,3** |
| **ИТОГО** | | | | **59** | **61** | **302** | **1996** | **57,2** | **0,7** | **152,2** | **7,5** | **615,9** | **818,7** | **219,1** | **13,8** |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **17** | **23** | **88** | **627** | **1,1** | **0,2** | **106,5** | **1,3** | **340,5** | **293,3** | **49,2** | **1,3** |
| **Каша манная жидкая с маслом (№311-2004)** | | | **270** | **7,3** | **8,3** | **38,2** | **257** | **0,4** | **0,1** | **33,1** | **0,5** | **189,9** | **151,4** | **25,2** | **0,5** |
| крупа манная | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 176 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 95 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 155 | 155 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток или какао(№692-2004)** | | | **200** | **3,2** | **3,1** | **19,0** | **117** | **0,7** | **0,0** | **15,6** | **0,0** | **137,7** | **101,8** | **15,8** | **0,2** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого  молока | 114 | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом** | | | **30/20** | **2,3** | **8,3** | **14,5** | **142** | **0,0** | **0,0** | **57,8** | **0,4** | **7,1** | **21,0** | **4,1** | **0,3** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| джем | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Батон пшеничный или хлеб пшеничный** | | | **30** | **4,2** | **3,2** | **16,5** | **112** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **5,9** | **19,1** | **4,1** | **0,3** |
| **Обед** | | | | **30** | **42** | **117** | **969** | **44,6** | **0,4** | **83,6** | **6,8** | **143,0** | **405,1** | **122,2** | **10,5** |
| **салат из моркови и кукрузы "Рыжик" (№65)** | | | **60\15** | **1,4** | **5,0** | **5,2** | **71** | **10,02** | **0,03** | **0,00** | **4,55** | **40,61** | **33,76** | **19,21** | **0,59** |
| морковь | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник с мясом со сметаной (№34- 2004,Пермь)** | | | **220/10** | **4,1** | **11,2** | **13,6** | **172** | **6,62** | **0,07** | **24,3** | **0,44** | **39,12** | **111,2** | **33,19** | **2,14** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 16 | 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% | 58 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 62 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 66 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 72 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курица, запеченная (№494-2004)** | | | **105** | **12,2** | **25,2** | **0,9** | **279** | **1,9** | **0,1** | **79,0** | **4,0** | **34,5** | **254,1** | **29,8** | **2,4** |
| курица потрошеная 1 категории | 200 | 179 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 186 | 179 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без  соли) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чеснок свежий | 3,1 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с овощами (ТТК)** | | | **140** | **5,9** | **7,6** | **32,9** | **223** | **1,3** | **0,1** | **34,5** | **1,1** | **27,4** | **73,4** | **28,1** | **1,2** |
| макаронные изделия | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **масса готовых макаронных**  **изделий** |  | **138** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 63 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенной моркови** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная | 30 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый с содержанием витаминов и**  **минералов** | | | **200** | **0,6** | **0,0** | **28,0** | **114** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **1,6** | **10,0** | **30,0** | **24,0** | **0,4** |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,0** | **0,9** | **25,1** | **130** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **26,3** | **0,0** | **0,0** | **2,9** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,9** | **0,2** | **12,1** | **57** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **4,9** | **15,9** | **3,4** | **0,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | | | | **12** | **11** | **66** | **408** | **16,6** | **0,1** | **40,2** | **0,5** | **252,4** | **325,4** | **170,7** | **2,7** |
| **Булочка промышленного производства** | | | **50** | **4,5** | **5,6** | **28,9** | **184** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,5** | **30,2** | **111,2** | **83,9** | **1,7** |
| **Фрукт - яблоко** | | | **100** | **2,1** | **0,1** | **26,9** | **117** | **14,0** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **11,2** | **39,2** | **58,8** | **0,8** |
| **молоко питьевое** | **207** | **200** | **200** | **5,2** | **5,0** | **10,2** | **107** | **2,6** | **0,1** | **40,0** | **0,0** | **211,0** | **175,0** | **28,0** | **0,2** |
| **ИТОГО** | | | | **58** | **76** | **271** | **2004** | **62,3** | **0,7** | **230,3** | **8,6** | **735,8** | **1024** | **342,1** | **14,4** |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ,**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** |
| **Завтрак** | | | | **36** | **26** | **70** | **652** | **2** | **0** | **194** | **1** | **605** | **570** | **73** | **2** |
| **Пудинг из творога со сгущенным молоком (№362-**  **2004)** | | | **210** | **27,1** | **20,0** | **32,0** | **416** | **0,5** | **0,1** | **137,0** | **0,6** | **290,8** | **338,1** | **40,7** | **1,0** |
| творог | 136 | 135 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или крупа манная | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 18,5 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки  листа | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масса запеканки |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком**  **(№11/5-2011, Екатеринбург)** | | | **210** | **29,0** | **17,0** | **31,0** | **393** | **0,40** | **0,07** | **137,0** | **0,9** | **225,6** | **365,88,** | **42,5** | **0,9** |
| творог | 158 | 157 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| яйца | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки  листа | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масса запеканки |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай (№686-2004)** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,2** | **59** | **0,8** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **2,2** | **0,1** | **0,5** | **0,1** |
| чай - заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд сыром (№ 3-2004)** | | | **30/15** | **6,1** | **4,1** | **14,5** | **119** | **0,1** | **0,0** | **30,9** | **0,4** | **152,9** | **107,3** | **12,2** | **0,4** |
| хлеб пшеничный или батон | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Йогурт 7,5 %** | | | **0,095** | **2,8** | **1,6** | **7,9** | **57** | **0,8** | **0,1** | **26,0** | **0,0** | **158,9** | **125,0** | **19,5** | **0,1** |
| **Обед** | | | | **37** | **36** | **118** | **943** | **20,9** | **0,7** | **48,2** | **5,4** | **136,3** | **512,9** | **212,2** | **12,7** |
| **Суп картофельный с вермишелью (№43)** | | | **240,0** | **6,3** | **6,2** | **9,2** | **120** | **1,8** | **0,1** | **18,5** | **0,8** | **17,3** | **80,0** | **19,1** | **0,8** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03. - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вермишель | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| оленина | 22,0 | 22,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или бульон | 3,7 | 3,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из говядины (№423-2004)** | | | **100** | **12,8** | **23,2** | **5,4** | **282** | **0,1** | **0,0** | **15,3** | **3,1** | **26,1** | **116,8** | **16,2** | **1,8** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина гуляш или вырезка | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 29 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сметана | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка рассыпчатая с маслом и морковью (ТТК)** | | | **200** | **6,1** | **4,7** | **31,3** | **192** | **0,3** | **0,2** | **14,4** | **0,9** | **24,0** | **210,5** | **143,4** | **4,7** |
| крупа гречневая | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов, или свежих плодов + Витамин"С" (№585-1996)** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **20,6** | **83** | **1,6** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **6,8** | **4,1** | **3,4** | **0,91** |
| сухофрукты | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие | 45,6 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или груши свежие | 44,4 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **5,9** | **1,1** | **30,1** | **156** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **31,5** | **0,0** | **0,0** | **3,5** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,3** | **16,1** | **77** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **6,5** | **21,2** | **4,6** | **0,4** |
| **Полдник** | | | | **5** | **7** | **82** | **414** | **32,8** | **0,1** | **0,0** | **0,7** | **62,1** | **150,2** | **115,8** | **5,2** |
| **Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (вафли, пряники или кексы, в том числе обогащенные**  **витаминно-минеральным премиксом)** | | | **50** | **3,7** | **6,7** | **37,9** | **227** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **28,1** | **103,7** | **78,3** | **1,5** |
| **Фрукт - груша** | | | **100** | **0,6** | **0,6** | **16,3** | **73** | **20,8** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **24,0** | **16,5** | **13,5** | **3,3** |
| **Сок фруктовый с содержанием витаминов и**  **минералов** | | | **200** | **0,6** | **0,0** | **28,0** | **114** | **12,0** | **0,0** | **0,0** | **1,6** | **10,0** | **30,0** | **24,0** | **0,4** |
| **ИТОГО** | | | | **78** | **69** | **270** | **2009** | **22,9** | **0,2** | **193,9** | **1,3** | **628,7** | **587,0** | **86,5** | **4,9** |
| **Соль йодированная в расчете на 10 дней** | 5,2 | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО в среднем за 10 дней** | | | | **67,5** | **69** | **271** | **2016** | **58,4** | **0,7** | **229,9** | **12,2** | **671,3** | **937,7** | **232,1** | **12,8** |
| **Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 11**  **лет и старше (75% от суточной потребности)** | | | | **67,5** | **69** | **270** | **1971** |  |  |  |  |  |  |  |  |