ОГЛАСОВАНО:
ководитель Управления Федеральной службы по надзору
фере защиты прав потребителей и благополучия
повека по Ямало – Ненецкому автономному округу

А. Нечепуренко _____
М.П./подпись
13 » декабря 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального общеобразовательного
учреждения Школа с. Белоярск

О.В. Коростелёва _____
М.П./подпись
« 12 » декабря 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное МЕНЮ
(завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)
для питания учащихся, проживающих в интернате семейного типа, с 11 лет и старше
осенне – зимний сезон

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

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1790 "13" февраля 2019 г для питания детей с 11 лет и старше, (осенне-зимний сезон) Завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической

1 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***18,2***	***25,7***	***56,9***	***532***	***1,5***	***0,3***	***0,5***	***0,8***	***512,0***	***496,3***	***94,5***	***2,8***
Для бутерброда:															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	10	10	**10**	**0,1**	**7,3**	**0,1**	**67**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**2,4**	**3,0**	**0,0**	**0,0**
Сыр (порциями) №97-2004	21	20	**20**	**5,8**	**9,0**	**0,0**	**105**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**216,0**	**116,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Каша овсяная жидкая с маслом №311-2004			**250/5**	**9,3**	**8,9**	**28,8**	**233**	**1,3**	**0,2**	**0,1**	**0,8**	**283,2**	**316,3**	**78,3**	**1,4**
крупа овсяная	40	40													
сахар	5	5													
вода питьевая	84	88													
молоко питьевое	146	146													
или молоко концентрированное	67	67													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	79	79													
вода кипяченая для сухого молока	128	128													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0**	**12**	**50**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
ОБЕД				***41,5***	***27,8***	***127,8***	***927***	***49,6***	***0,8***	***0,0***	***6,6***	***135,9***	***669,1***	***168,6***	***12,0***
Помидор консервированный или свежий №101-2004			**100**	**0,6**	**0,2**	**4,2**	**21**	**7,4**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**4,1**	**7,6**	**0,9**	**0,3**
помидор консервированный без уксуса	182	100													
или помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Уха рыбацкая №181-1996			**250/40**	**11,3**	**6,2**	**9,9**	**140**	**2,61**	**0,14**	**0,02**	**0,98**	**20,07**	**137,41**	**29,40**	**0,93**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	69	48													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	65	48													
или муксун неразделанный (филе с кожей без костей)	90	49													
или щекур неразделанный	*	*													
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при															
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													
лук репчатый	15	13													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
ИЛИ															
Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина) № 137-2004			**250/25**	**7,4**	**5,6**	**19,1**	**156**	**7,4**	**0,2**	**0,4**	**1,0**	**24,5**	**78,3**	**30,9**	**1,3**
Суп картофельный с мясными фрикадельками (оленина) № 137-2004			**250/25**	**7,9**	**5,3**	**19,1**	**156**	**7,4**	**0,2**	**0,5**	**1,2**	**30,6**	**81,2**	**38,7**	**1,6**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	110	83													
01.11.-31.12. -30%	119	83													
01.01-29.02 - 35%	128	83													
01.03 - 40%	139	83													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
масло сливочное	5	5													
фрикадельки:															
говядина 1 категории	39	29													
или говядина полуфабрикат	34	29													
или оленина	39	29													
лук репчатый	3	2,5													
яйцо куриное	2	2													
молоко питьевое	2,5	2,5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Шницель из говядины №451-2004			**100**	**14,9**	**14,9**	**4,8**	**213**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,1**	**39,1**	**164,3**	**26,6**	**2,6**
Шницель из оленины №451-2004			**100**	**15,4**	**14,6**	**4,8**	**212**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,3**	**44,1**	**167,2**	**33,6**	**2,9**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или оленина	101	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
Рагу из овощей №215-1996			**200**	**3,0**	**4,4**	**21,6**	**138**	**37,9**	**0,11**	**0,00**	**2,30**	**20,25**	**76,76**	**33,03**	**1,20**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32													
01.11.-31.12. -30%	46	32													
01.01-29.02 - 35%	49	32													
01.03 - 40%	53	32													
горошек зеленый консервированный	31	20													
капуста белокочанная свежая	125	100													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	6	6													
для соуса															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
мука пшеничная	2,4	2,4													
морковь до 01.01.-20%	6	5													
с 01.01 - 25%	6,7	5													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное	5	5													
Компот из 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**	**0,9**
яблоки свежие	45,4	40													
или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или апельсины свежие	60	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	**100**	**8,2**	**1,4**	**36,1**	**190**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**33,0**	**218,0**	**62,0**	**4,2**
или хлеб витаминизированный			**100**												
Хлеб ржаной	70	70	**70**	**3,3**	**0,7**	**30,6**	**142**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**12,6**	**60,9**	**13,3**	**2,0**
ПОЛДНИК				***6,7***	***10,5***	***76,2***	***426,1***	***4,2***	***0,2***	***0,0***	***3,3***	***86,9***	***87,2***	***12,7***	***0,8***
Пончики запеченные, с сахарной пудрой (Технико-Технологическая карта)			**100**	**6,1**	**10,1**	**43,2**	**288**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**3,3**	**46,9**	**33,2**	**12,7**	**0,8**
мука пшеничная	60	60													
молоко питьевое	30	30													
сахар	6	6													
соль йодированная	1	1													
дрожжи прессованные	1,2	1,2													
масло сливочное	20	20													
масло растительное для смазки листа	1	1													
масса запеченных пончиков 2 шт. по 50 г		100													
сахарная пудра	3	3													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***26,7***	***29,2***	***65,3***	***630***	***10,2***	***0,3***	***0,1***	***3,1***	***119,2***	***446,7***	***76,1***	***6,5***
Салат из свеклы и моркови №51-2013, Пермь			**100**	**1,1**	**4,9**	**6,1**	**73**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**30,0**	**42,0**	**24,0**	**1,0**
свекла до 01.01 -20%	81	65													
с 01.01 - 25%	86	65													
масса отварной свеклы		60													
морковь до 01.01 -20%	44	35													

с 01.01 - 25%	47	35													
масло растительное	5	5													
ИЛИ															
Винегрет овощной №71-2004			**100**	**1,5**	**5,0**	**16,1**	**115**	**41,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**42,1**	**26,6**	**3,6**	**0,6**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35	26													
01.11.-31.12. -30%	37	26													
01.01-29.02 - 35%	40	26													
01.03 - 40%	43	26													
свекла до 01.01 -20%	21	17													
с 01.01 - 25%	23	17													
морковь до 01.01.-20%	15,0	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
огурцы соленые	55	30													
лук репчатый	18	15													
или лук зеленый	19	15													
масло растительное	5	5													
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе (Технико-Технологическая			**250**	**21,2**	**23,5**	**22,1**	**385**	**4,1**	**0,2**	**0,1**	**0,7**	**68,2**	**299,0**	**22,8**	**3,1**
курица потрошеная 1 категории	164	146													
или окорочок куриный	154	146													
или грудка куриная	154	146													
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		100													
или филе куриное промышленного производства	130	125													
масса запеченного филе (мякоть)		100													
масло растительное	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	213	160													
01.11.-31.12. -30%	229	160													
01.01-29.02 - 35%	246	160													
01.03 - 40%	267	160													
масло сливочное	12	12													
соус сметанный:		50													
сметана	40	40													
мука пшеничная	2,2	2,2													
вода питьевая	10	10													
масло сливочное	2,2	2,2													
Зеленый чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**13,9**	**56**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***99***	***100***	***350***	***2693***	***67***	***2***	***1***	***14***	***1142***	***1833***	***382***	***22***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

2 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***18,0***	***22,2***	***74,5***	***569,9***	***1,3***	***0,2***	***1,0***	***1,4***	***165,9***	***211,2***	***29,1***	***1,9***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**113**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,1**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Колбаса отварная с соусом №413, 600 -2004			**120**	**7,7**	**8,3**	**1,1**	**110**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**21,9**	**40,8**	**0,0**	**0,2**
колбаса вареная, в том числе куриная	72	70													
соус сметанный:		50													
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
вода питьевая	37,5	37,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**4,4**	**3,1**	**35,7**	**188**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,1**	**15,9**	**48,8**	**8,8**	**0,9**
макаронные изделия	63	63													
масло сливочное	4	4													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	6	6													
сахар	12	12													
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													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД				***35,5***	***32,8***	***123,2***	***930***	***13,9***	***0,6***	***0,7***	***5,2***	***124,4***	***612,8***	***167,2***	***12,1***

Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-2004	**105**	**100**	**100**	**1,5**	**5,2**	**7,2**	**82**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**28,2**	**29,5**	**0,0**	**0,8**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			**100/5**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	**17,2**	**0,0**	**0,0**	**2,6**	**18,1**	**33,4**	**16,7**	**0,7**
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с говядиной №110-		**250/5/10**		**4,2**	**5,1**	**11,7**	**110**	**7,6**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**67,7**	**26,1**	**1,3**
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с олениной №110-		**250/5/10**		**4,7**	**4,8**	**11,7**	**109**	**7,6**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**40,7**	**70,7**	**33,1**	**1,6**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
свекла до 01.01 -20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Сердце, в соусе №406 -1996			**100**	**14,7**	**12,4**	**4,1**	**187**	**0,4**	**0,3**	**0,2**	**2,1**	**9,5**	**145,0**	**14,1**	**1,9**
сердце	98	83													
морковь до 01.01.-20%	2,5	2													
с 01.01 - 25%	2,7	2													
лук репчатый	1,2	1													
масло растительное	5	5													
соус красный основной (№528-1996)		50													
вода питьевая	50	50													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
морковь до 01.01.-20%	5	4													
с 01.01 - 25%	5,3	4													
лук репчатый	1,2	1													
масло сливочное	2,5	2,5													
чеснок	1	0,8													
ИЛИ															
Гуляш из говядины №152-2004, Пермь			**100**	**14,3**	**12,1**	**4,1**	**183**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
Гуляш из оленины №152-2004, Пермь			**100**	**14,8**	**11,8**	**4,1**	**182**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,5**	**16,1**	**181,3**	**25,3**	**2,4**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
мука пшеничная	2,5	2,5													

Каша гречневая вязкая, с морковью (Технико-Технологическая карта)			**180**	**4,2**	**8,2**	**22**	**179**	**0,9**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	10	10													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	100	100	**100**	**8,2**	**1,4**	**36,1**	**190**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**33,0**	**218,0**	**62,0**	**4,2**
или хлеб витаминизированный			**100**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***25,4***	***14,4***	***49,5***	***429,2***	***1,4***	***0,2***	***0,2***	***0,9***	***516,5***	***588,9***	***68,4***	***2,0***
Пудинг творожный, запеченный с молоком сгущенным №319-2013, Пермь			**200**	**19,0**	**8,2**	**37,5**	**300**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**0,9**	**305,3**	**374,7**	**44,0**	**1,9**
творог	129	128													
крупа манная	13	13													
или мука пшеничная	14	14													
яйцо куриное	12	12													
сахар	13	13													
изюм	17,5	17													
ванилин	0,02	0,02													
сметана	4	4													
сухари	4	4													
масло сливочное (для смазки)	5	5													
масса готового пудинга		170													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***35,1***	***19,8***	***91,0***	***683,6***	***40,7***	***0,7***	***0,2***	***6,7***	***149,7***	***424,4***	***120,8***	***10,2***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2001	**182**	**100**	**100**	**0,6**	**0,2**	**2,2**	**14**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,5**
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы)№ 14/1-2011г., Екатеринбург			**100**	**0,7**	**0,3**	**2,3**	**15**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,6**
огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
Рыба запечённая №310-1996			**100**	**23,8**	**15,2**	**4,9**	**252**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**20,0**	**127,7**	**15,0**	**0,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или ряпушка неразделанная	138	119													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	156	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	194	119													
или форель неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													

или щекур свежемороженый непотрошеный (филе с кожей без костей)	220	119													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	5	5													
Картофель отварной с маслом №203-2004			**180**	**4,3**	**3,4**	**22,0**	**136**	**2,9**	**0,3**	**0,1**	**0,4**	**48,6**	**104,6**	**36,3**	**1,3**
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	5	5													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***120***	***96***	***362***	***2790***	***59***	***2***	***2***	***14***	***1245***	***1971***	***415***	***26***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

3 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***15,8***	***15,8***	***82,1***	***533,6***	***16,5***	***0,2***	***0,0***	***1,2***	***233,4***	***257,3***	***90,4***	***2,7***
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			**55**	**4,4**	**7,8**	**13,1**	**140**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**78,5**	**62,5**	**7,5**	**0,4**
масло сливочное	5	5													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	30	30													
Суп молочный с крупой №162-1996			**250**	**7,9**	**7,3**	**20,8**	**181**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**133,6**	**118,0**	**11,8**	**0,3**
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	138	138													
крупа манная, или кукурузная	15	15													
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	2	2													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**1,4**	**0,3**	**18,0**	**80**	**15,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,0**	**42,0**	**63,0**	**0,9**
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ОБЕД				***37,5***	***40,6***	***105,4***	***937,0***	***108***	***0,6***	***0,1***	***16,1***	***264,9***	***647,1***	***145,5***	***9,9***
Салат картофельный с зеленым горошком №65-2013, Пермь			**100**	**3,1**	**6,4**	**9,8**	**109**	**10,2**	**0,1**	**0,0**	**2,3**	**18,0**	**66,0**	**18,0**	**0,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58													
01.11.-31.12. -30%	83	58													
01.01-29.02 - 35%	89	58													
01.03 - 40%	97	58													
масса отварного картофеля		55													
лук репчатый	7	6													
или лук зеленый	8	6													
рошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
яйцо куриное	15	15													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Солянка домашняя со сметаной №157-2004			**250/10/20/5**	**7,9**	**8,3**	**11,2**	**151**	**4,3**	**0,1**	**0,0**	**3,2**	**96,0**	**211,0**	**39,0**	**1,7**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													

колбаса вареная, в том числе куриная	21	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38													
01.11.-31.12. -30%	54	38													
01.01-29.02 - 35%	59	38													
01.03 - 40%	63	38													
лук репчатый	21	18													
огурцы соленые	27	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Котлеты из говядины №451-2004			**100**	**14,9**	**14,9**	**4,8**	**213**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,1**	**39,1**	**164,3**	**26,6**	**2,6**
Котлеты из оленины №451-2004			**100**	**15,4**	**14,6**	**4,8**	**212**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,3**	**44,1**	**167,2**	**33,6**	**2,9**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или оленина	101	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
Овощи тушеные в соусе (р.18/3-2011, Екатеринбург)			**200**	**4,9**	**9,6**	**21,7**	**193**	**11,70**	**0,0**	**0,0**	**6,1**	**76,0**	**58,8**	**20,1**	**1,2**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40													
01.11.-31.12. -30%	57	40													
01.01-29.02 - 35%	62	40													
01.03 - 40%	67	40													
морковь - до 01.01 - 20%	75	60													
с 01.01 - 25%	80	60													
лук репчатый	30	25													
капуста свежая белокочанная	138	110													
масло растительное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7													
мука пшеничная	5	5													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,7**	**0,3**	**22,4**	**95**	**82,0**	**0,0**	**0,0**	**1,4**	**12,1**	**3,2**	**3,2**	**0,3**
шиповник	25	25													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***7,1***	***7,5***	***79,5***	***413,9***	***4,1***	***0,2***	***0,0***	***1,1***	***58,8***	***119,0***	***12,5***	***1,1***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**100**	**6,5**	**7,1**	**46,5**	**276**	**0,1**	**0,10**	**0,04**	**1,1**	**18,8**	**65,0**	**12,5**	**1,1**
ИЛИ															
"Гребешок" из дрожжевого теста (№573-2013, Пермь)			**100**	**6,5**	**7,1**	**46,5**	**276**	**0,1**	**0,10**	**0,04**	**1,1**	**18,8**	**65,0**	**12,5**	**1,1**
тесто дрожжевое		**100**													
мука пшеничная	65	65													
мука пшеничная на подпыл	2,5	2,5													
сахар	4	4													
масло сливочное	6	6													
дрожжи прессованные	1,9	1,9													
соль йодированная	0,5	0,5													
молоко питьевое	27	27													
яйцо куриное	4	4													

повидло или джем (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20													
сахарная пудра	3	3													
яйцо куриное для смазки изделия	2	2													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***27***	***22***	***95***	***688***	***1***	***0***	***1***	***3***	***73***	***390***	***78***	***6***
Яйцо отварное р.337 - 2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Плов из говядины №443-2004			**250**	**16,9**	**16,4**	**35,7**	**358**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,5**	**27,5**	**199,5**	**40,5**	**2,1**
Плов из оленины №443-2004			**250**	**17,4**	**16,1**	**35,7**	**357**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,7**	**32,5**	**202,5**	**47,5**	**2,4**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
масса готового мяса		50													
крупа рисовая	57	57													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
лук репчатый	24	20													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
масло растительное	12	12													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,2**	**89**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***177,6***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИЛИ															
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***93***	***93***	***386***	***2751***	***132***	***1***	***1***	***21***	***918***	***1548***	***356***	***20***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

4 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***13,9***	***11,9***	***98,4***	***556,2***	***3,1***	***0,2***	***0,1***	***0,8***	***348,5***	***363,5***	***49,0***	***1,8***
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			**30/25**	**2,7**	**0,5**	**39,6**	**173**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**9,6**	**24,4**	**6,9**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,4	25													
Каша "Дружба", с маслом №260-2013, Пермь			**250/5**	**6,3**	**7,0**	**30,0**	**208**	**1,7**	**0,1**	**0,1**	**0,3**	**158,3**	**188,0**	**38,3**	**0,7**
крупа рисовая	19	19													
крупа пшено	14	14													
сахар	5	5													

вода питьевая	88	88													
молоко питьевое	128	128													
или молоко концентрированное	59	59													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	69	69													
вода кипяченая для сухого молока	113	113													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**4,2**	**20,1**	**134**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
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													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД				***34,1***	***18,9***	***144,1***	***883***	***22,3***	***0,8***	***0,0***	***5,4***	***158,5***	***611,3***	***191,4***	***11,4***
Салат из моркови с курагой №62-2013, Пермь			**100**	**1,7**	**0,1**	**25,0**	**108**	**3,6**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**45,3**	**60,0**	**42,1**	**0,8**
морковь до 01.01.-20%	91	73													
с 01.01 - 25%	97	73													
масса припущенной моркови		70													
курага	22	22													
масса набухшей кураги		30													
сахар	2,5	2,5													
или															
Салат из моркови (№ 9-2004, Пермь)			**100**	**1,1**	**5,0**	**10,2**	**90**	**2,3**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**22,3**	**39,5**	**15,6**	**1,0**
морковь до 01.01.-20%	118,8	95													
с 01.01 - 25%	126	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Щи из квашеной капусты с картофелем, с говядиной и сметаной №139-2013, Пермь			**250/10/5**	**4,1**	**4,9**	**6,2**	**85**	**12,2**	**0,2**	**0,0**	**0,2**	**36,0**	**46,3**	**20,0**	**0,9**
Щи из квашеной капусты с картофелем, с олениной и сметаной №139-2013, Пермь			**250/10/5**	**4,6**	**4,6**	**6,2**	**85**	**12,2**	**0,2**	**0,0**	**0,4**	**41,0**	**49,3**	**27,0**	**1,3**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
капуста квашеная промышленного производства	72	50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2,5	2,5													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Курица запеченная №494-2004			**100**	**19,7**	**19,8**	**0,0**	**257**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**74,4**	**160,6**	**9,4**	**1,1**
курица потрошеная 1 категории	166	145													
или окорочок куриный	157	145													
или грудка куриная	154	145													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
масло растительное	3	3													
Рагу из овощей с кабачками или фасолью стручковой №196,442-2013, Пермь			**180**	**3,2**	**8,7**	**14,2**	**148**	**12,8**	**0,1**	**0,0**	**3,5**	**45,9**	**78,3**	**27,9**	**1,0**
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													
горошек зеленый консервированный	69	45													
морковь до 01.01.-20%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
кабачки	44	29													
или фасоль стручковая замороженная	30	29													
масло растительное	7	7													
соус сметанный:		55													
сметана	15	15													

масло сливочное	2,7	2,7													
мука пшеничная	2,7	2,7													
вода питьевая	40	40													
ИЛИ															
Жаркое по-домашнему с говядиной №394-1996			**230**	**16,8**	**14,6**	**25,3**	**300**	**5**	**0,14**	**0,00**	**4,2**	**25,2**	**214,71**	**28,99**	**3,2**
Жаркое по-домашнему с олениной №394-1996			**230**	**16,2**	**11,7**	**25,3**	**271**	**5**	**0,25**	**0,04**	**4,6**	**25,99**	**214,84**	**48,54**	**3,04**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
масло растительное	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	193	145													
01.11.-31.12. -30%	207	145													
01.01-29.02 - 35%	223	145													
01.03 - 40%	242	145													
лук репчатый	20	17													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			**200**	**0,1**	**0,0**	**16,5**	**66**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,8**	**2,6**	**3,6**	**0,2**
клюква или брусника или голубика	26,4	25													
или смородина	27	25													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	**100**	**8,2**	**1,4**	**36,1**	**190**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**33,0**	**218,0**	**62,0**	**4,2**
или хлеб витаминизированный			**100**												
Хлеб ржаной	80	80	**80**	**3,8**	**0,8**	**35,0**	**162**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**14,4**	**69,6**	**15,2**	**2,2**
ПОЛДНИК				***22,4***	***12,2***	***49,0***	***395,4***	***0,6***	***0,1***	***0,2***	***0,7***	***297,2***	***444,0***	***109,0***	***1,0***
Запеканка из творога со сгущённым молоком №313-2013, Пермь			**200**	**22,0**	**12,2**	**37,0**	**346**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,7**	**297,0**	**444,0**	**109,0**	**1,0**
творог	162	160													
крупа манная	12	12													
вода или молоко для каши	41	41													
или мука пшеничная	13	13													
яйцо куриное	7	7													
сахар	10	10													
ванилин	0,017	0,017													
сметана	6	6													
сухари	6	6													
масло сливочное для смазки листа	6	6													
масса готовой запеканки		170													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0**	**12**	**50**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
УЖИН				***27,9***	***25,5***	***77,1***	***649,6***	***35,3***	***0,4***	***0,1***	***4,0***	***123,1***	***454,5***	***109,6***	***12,4***
Салат зеленый с огурцами и помидорами №15-2004			**100**	**1,5**	**5,0**	**7,9**	**83**	**8,9**	**0,0**	**0,0**	**2,9**	**33,6**	**38,9**	**10,2**	**1,9**
капуста пекинская (китайская)	38	26													
или капуста свежая белокочанная	33	26													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
помидоры свежие парниковые	33	32													
или помидоры свежие грунтовые	38	32													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
масло растительное	5	5													
Картофельная запеканка с говядиной №377-2013, Пермь			**200**	**22,1**	**19,9**	**18,9**	**343**	**4,0**	**0,2**	**0,1**	**0,8**	**25,0**	**291,0**	**56,0**	**3,5**
Картофельная запеканка с олениной №377-2013, Пермь			**200**	**22,6**	**19,6**	**18,9**	**342**	**4,0**	**0,2**	**0,1**	**1,0**	**30,0**	**294,0**	**63,0**	**3,8**
говядина 1 категории	152	112													
или говядина полуфабрикат	132	112													
или оленина	152	112													
масса отварного мяса		70													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165													
01.11.-31.12. -30%	236	165													
01.01-29.02 - 35%	254	165													
01.03 - 40%	276	165													
масса отварного протертого картофеля		155													
масло сливочное	10	10													
яйцо куриное	4	4													
сухари	3	3													
масло растительное для смазки листа	5	5													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***

Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***104***	***75***	***392***	***2661***	***63***	***1***	***0***	***11***	***1215***	***2007***	***489***	***27***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									
5 день															
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции, г**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***17,8***	***19,4***	***68,9***	***521,0***	***2,5***	***0,2***	***0,4***	***0,6***	***537,7***	***453,2***	***70,0***	***2,4***
Бутерброд с сыром №3-2004			**20/20**	**4,7**	**9,1**	**10,2**	**142**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**0,3**	**204,0**	**133,0**	**13,8**	**0,4**
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	21	20													
Вермишель в молоке №165-2013, Пермь			**250**	**7,1**	**6,6**	**23,7**	**183**	**1,2**	**0,1**	**0,1**	**0,3**	**205,5**	**171,0**	**26,3**	**0,5**
вода питьевая	105	105													
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вермишель	18	18													
масло сливочное	2,5	2,5													
сахар	2	2													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	6	6													
сахар	12	12													
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													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ОБЕД				***34,6***	***27,7***	***140,2***	***948,2***	***24,0***	***0,5***	***0,2***	***8,9***	***174,7***	***595,2***	***182,3***	***10,1***
Салат из свеклы с яблоками №60-2013, Пермь			**100**	**1,2**	**5,4**	**11,3**	**99**	**6,0**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**31,0**	**33,0**	**18,0**	**1,6**
свекла до 01.01 -20%	93	74													
с 01.01 - 25%	98	74													
масса отварной свеклы		70													
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	29	25													
сахар	2,5	2,5													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Рассольник домашний с говядиной, со сметаной №132-2013, Пермь			**250/10/5**	**4,8**	**5,9**	**12,8**	**124**	**12,5**	**0,1**	**0,0**	**2,4**	**26,3**	**64,8**	**27,8**	**1,0**
Рассольник домашний с олениной, со сметаной №132-2013, Пермь			**250/10/5**	**5,3**	**5,6**	**12,8**	**123**	**12,5**	**0,1**	**0,0**	**2,6**	**32,3**	**67,8**	**34,8**	**1,3**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	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													
капуста свежая белокочанная	25	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Котлеты рыбные запеченные №345-2013, Пермь			**100**	**13,9**	**7,1**	**9,6**	**158**	**0**	**0,1**	**0,0**	**3,1**	**35,0**	**160,0**	**23,0**	**0,6**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80													

или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	105	80													
или щекур свежемороженый непотрошеный (филе с кожей без костей)	148	80													
хлеб пшеничный	19	19													
лук репчатый	5	4													
вода питьевая	10	10													
яйцо куриное	6	6													
сухари пшеничные	7	7													
масло растительное для смазки листа	5	5													
ИЛИ															
Бефстроганов из говядины (№423-2004)			**100**	**14,1**	**11,1**	**3,8**	**172**	**0,06**	**0,03**	**0,01**	**2,22**	**20,60**	**132,50**	**14,85**	**0,25**
Бефстроганов из оленины (№423-2004)			**100**	**14,1**	**9,9**	**4,1**	**162**	**0,06**	**0,10**	**0,01**	**2,38**	**23,43**	**131,09**	**16,87**	**1,68**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
мука пшеничная	4	4													
сметана	15	15													
бульон или отвар	35	35													
лук репчатый	14	12													
масло растительное	5	5													
Рис припущенный с подгарнировкой №512-2004			**180**	**3,7**	**7,4**	**27,0**	**189**	**4,9**	**0,04**	**0,15**	**0,63**	**26**	**74,88**	**33,56**	**0,99**
крупа рисовая	50	50													
вода питьевая	110	110													
масло сливочное	10	10													
масса припущенного риса		150													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30													
морковь до 01.01.-20%	28	22													
с 01.01 - 25%	29	22													
масса припущенной моркови		20													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**20,8**	**86**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
сухофрукты	22	22													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	90	90	**90**	**7,4**	**1,3**	**32,5**	**171**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**29,7**	**196,2**	**55,8**	**3,8**
или хлеб витаминизированный			**90**												
Хлеб ржаной	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
ПОЛДНИК				***12,3***	***13,1***	***62,1***	***415,5***	***1,0***	***0,2***	***0,1***	***1,2***	***224,5***	***265,9***	***34,4***	***1,0***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**100**	**6,8**	**7,5**	**52,1**	**303**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,2**	**13,3**	**51,7**	**10,0**	**0,8**
ИЛИ															
Булочка "Нежная" №560-2013, Пермь			**100**	**6,8**	**7,5**	**52,1**	**303**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,2**	**13,3**	**51,7**	**10,0**	**0,8**
масса теста		**112**													
мука пшеничная	64	64													
мука пшеничная на подпыл	1,5	1,5													
сахар	12	12													
масло сливочное	13	13													
соль йодированная	0,6	0,6													
дрожжи прессованные	1,7	1,7													
кефир	25	25													
крошка:															
мука пшеничная	2	2													
масло сливочное	2	2													
масло сливочное для смазки булочек	2	2													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Молоко питьевое кипяченое 2,5 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***22,8***	***19,9***	***92,2***	***639***	***25,2***	***0,4***	***0,0***	***1,2***	***168,9***	***423,2***	***102,3***	***11,1***
Кнели из говядины с соусом №379-2013, Пермь			**100/50**	**14,0**	**15,2**	**12,0**	**241**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**58,0**	**188,0**	**24,0**	**2,4**
Кнели из оленины с соусом №379-2013, Пермь			**100/50**	**14,5**	**14,9**	**12,0**	**240**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**63,0**	**191,0**	**31,0**	**2,7**
говядина 1 категории	97	71													
или говядина полуфабрикат	84	71													
или оленина	97	71													
или фарш промышленного производства	71	71													
Хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое	41	41													
яйцо куриное	6	6													
масло сливочное для смазывания емкости	3	3													
Соус красный основной		**50**													
бульон или вода питьевая	50	50													
масло сливочное	3	3													
мука пшеничная	2	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													

лук репчатый	1,2	1													
сахар	0,2	0,2													
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,6**	**3,9**	**21,2**	**134**	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**42,8**	**93,2**	**31,1**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153													
01.11.-31.12. -30%	219	153													
01.01-29.02 - 35%	236	153													
01.03 - 40%	256	153													
молоко питьевое	29	29													
или молоко концентрированное	13	13													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	16	16													
вода кипяченая для сухого молока	26	26													
масло сливочное	5	5													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***93***	***87***	***387***	***2702***	***55***	***1***	***1***	***12***	***1394***	***1871***	***419***	***25***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

6 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***14,9***	***23,2***	***77,0***	***576,6***	***0,5***	***0,1***	***0,1***	***0,9***	***340,9***	***320,5***	***55,7***	***1,6***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			**80**	**6,0**	**8,9**	**15,2**	**165**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**102,6**	**92,5**	**10,0**	**0,5**
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	21	20													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	40	40													
Каша рисовая жидкая, с маслом №311-2004			**250/5**	**6,8**	**6,9**	**38,1**	**242**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**0,2**	**234,5**	**210,6**	**41,9**	**0,6**
крупа рисовая	38	38													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													
вода питьевая	88	88													
молоко питьевое	133	133													
или молоко концентрированное	61	61													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	72	72													
вода кипяченая для сухого молока	117	117													
масло сливочное	5	5													
Чай с конфетами №493-2013, Пермь			**200**	**1,2**	**7,2**	**15**	**130**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,4	0,4													
конфеты (конфеты шоколадные в ассортименте)	25	25													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД				***40,3***	***30,2***	***129,2***	***949***	***14,6***	***0,7***	***1,2***	***4,8***	***127,9***	***567,2***	***119,6***	***10,4***
Яйцо отварное р.337 - 2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Помидор консервированный или свежий №101-2004			**100**	**0,6**	**0,2**	**4,2**	**21**	**7,4**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**4,1**	**7,6**	**0,9**	**0,3**
помидор консервированный без уксуса	182	100													

или помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп картофельный с говядиной №133 -2004			**250/10**	**6,5**	**5,8**	**12,5**	**128**	**7,1**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**15,0**	**72,3**	**24,4**	**1,1**
Суп картофельный с олениной №133 -2004			**250/10**	**7,0**	**5,5**	**12,5**	**128**	**7,1**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**20,0**	**75,3**	**31,4**	**1,4**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80													
01.11.-31.12. -30%	114	80													
01.01-29.02 - 35%	123	80													
01.03 - 40%	134	80													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Биточки из говядины №451-2004			**100**	**14,9**	**14,9**	**4,8**	**213**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,1**	**39,1**	**164,3**	**26,6**	**2,6**
Биточки из оленины №451-2004			**100**	**15,4**	**14,6**	**4,8**	**212**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,3**	**44,1**	**167,2**	**33,6**	**2,9**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или оленина	101	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**4,4**	**3,1**	**35,7**	**188**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,1**	**15,9**	**48,8**	**8,8**	**0,9**
макаронные изделия	63	63													
масло сливочное	4	4													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	70	70	**70**	**5,7**	**1,0**	**25,3**	**133**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**152,6**	**43,4**	**2,9**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
ПОЛДНИК				***23,1***	***9,5***	***53,2***	***390,7***	***1,6***	***0,1***	***0,1***	***0,7***	***193,1***	***288,3***	***32,2***	***1,1***
Сырники из творога запеченные, с молоком сгущенным №321-2013, Пермь			**200**	**23,0**	**9,5**	**31,0**	**302**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**187,6**	**281,9**	**29,3**	**0,9**
творог	154	153													
крупа манная	13	13													
яйцо куриное	6	6													
сахар	17	17													
ванилин	0,02	0,02													
мука пшеничная	12	12													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готовых сырников		170													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,2**	**89**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	15	15													
УЖИН				***25,0***	***26,9***	***83,8***	***676,9***	***36,4***	***0,5***	***0,1***	***5,9***	***228,0***	***437,6***	***154,8***	***11,3***
Салат из моркови с сахаром №7-2013, Пермь			**100**	**1,1**	**5,1**	**7,1**	**79**	**3,2**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**24,0**	**49,0**	**33,0**	**0,6**
морковь до 01.01.-20%	116	93													
с 01.01 - 25%	124	93													
сахар	3	3													
масло растительное	5	5													
Котлеты из мяса птицы рубленные школьные №352-2006, Москва			**100**	**15,7**	**13,9**	**4,6**	**206**	**0,7**	**0,1**	**0,1**	**0,5**	**43,3**	**142,5**	**18,9**	**1,4**
курица потрошеная 1 категории (филе с кожей)	123	75													
или фарш куриный промышленного производства	75	75													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	26	26													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	2	2													
масса лука репчатого припущенного		6													
сухари	10	10													
масло растительное	4	4													
Овощи в томатном соусе №432-2013, Пермь			**180**	**3,6**	**7,2**	**13,8**	**134**	**5,3**	**0,1**	**0,0**	**2,7**	**88,2**	**120,6**	**57,6**	**1,1**
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%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
горошек зеленый консервированный	69	45													
капуста цветная или брокколи замороженная	47	45													
или капуста свежая белокочанная	69	55													
масло растительное	4	4													
масса припущенных с маслом растительным овощей и картофеля		160													
соус томатный №453-2013, Пермь:		45													
вода питьевая	23	23													
масло сливочное	2,3	2,3													
мука пшеничная	2,3	2,3													

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7													
сахар	0,8	0,8													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**200**	**0,7**	**0,0**	**11,5**	**49**	**19,2**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**30,7**	**21,1**	**17,3**	**4,3**
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***177,6***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИЛИ															
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***109***	***97***	***367***	***2771***	***55***	***1***	***1***	***12***	***1178***	***1748***	***392***	***25***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

7 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***11,1***	***20,1***	***74,3***	***522,8***	***1,8***	***0,2***	***0,6***	***1,1***	***276,0***	***268,0***	***43,7***	***1,5***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/15**	**1,8**	**10,1**	**10,0**	**138**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,4**	**7,2**	**22,0**	**3,4**	**0,3**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	15	15													
Каша манная молочная жидкая с маслом №262-2013, Пермь			**250/5**	**6,9**	**7,1**	**38,5**	**246**	**1,7**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**166,0**	**151,5**	**25,3**	**0,6**
крупа манная	30	30													
вода питьевая	88	88													
молоко питьевое	153	153													
или молоко концентрированное	70	70													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	83	83													
вода кипяченая для сухого молока	135	135													
сахар	5	5													
соль йодированная	1,3	1,3													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком сгущенным №495-2013, Пермь			**200**	**1,5**	**2,7**	**17,1**	**99**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**99,2**	**77,1**	**11,2**	**0,1**
чай-заварка	0,4	0,4													
молоко сгущенное с сахаром	40	40													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД				***32,3***	***27,5***	***127,2***	***885,3***	***115***	***0,3***	***0,0***	***10,1***	***166,3***	***426,2***	***130,7***	***8,1***
Салат из капусты белокочанной № 1-2013, Пермь			**100**	**2,1**	**5,1**	**9,3**	**92**	**25,6**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**56,0**	**43,0**	**21,0**	**0,8**
капуста белокочанная (стертая с солью)	168	85													
лук зеленый	13	10													
или лук репчатый	12	10													
сахар	3	3													
кислота лимонная	0,1	0,1													
вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Свекольник с говядиной, со сметаной №34-2004, Пермь			**250/10/5**	**4,1**	**4,6**	**15,0**	**118**	**6,5**	**0,09**	**0,03**	**0,26**	**39,67**	**85,52**	**31,79**	**1,81**
Свекольник с олениной, со сметаной №34-2004, Пермь			**250/10/5**	**4,6**	**4,3**	**15,0**	**117**	**6,57**	**0,09**	**0,03**	**0,5**	**44,7**	**88,5**	**38,8**	**2,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
свекла до 01.01 -20%	81	65													
с 01.01 - 25%	86	65													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43													

01.11.-31.12. -30%	61	43													
01.01-29.02 - 35%	66	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01.-20%	18,8	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сахар	1	1													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Плов из курицы №406-2013, Пермь			**250**	**18,9**	**16,3**	**40,6**	**385**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**5,7**	**33,0**	**142,0**	**34,2**	**1,7**
курица потрошеная 1 категории	164	146													
или окорочок куриный	154	146													
или грудка куриная	154	146													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		100													
или филе куриное промышленного производства	129	124													
масса тушеного филе (мякоть)		100													
масло растительное	12	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
крупа рисовая	50	50													
вода питьевая	112	112													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,7**	**0,3**	**22,4**	**95**	**82,0**	**0,0**	**0,0**	**1,4**	**12,1**	**3,2**	**3,2**	**0,3**
шиповник	25	25													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***12,3***	***13,1***	***62,1***	***416***	***1,0***	***0,2***	***0,1***	***1,2***	***224,5***	***265,9***	***34,4***	***1,0***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**100**	**6,8**	**7,5**	**52,1**	**303**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,2**	**13,3**	**51,7**	**10,0**	**0,8**
Молоко питьевое кипяченое 2,5 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***23,9***	***26,6***	***82,3***	***664***	***40,9***	***0,4***	***0,4***	***2,5***	***255,8***	***467,8***	***94,8***	***10,8***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) №101-2004	62	40	**40**	**3,5**	**0,2**	**5,0**	**35**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**9,2**	**42,5**	**5,2**	**0,3**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
или огурцы свежие парниковые №70-2006, г. Москва	41	40	**40**	**0,3**	**0,0**	**1,0**	**6**	**3,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**16,5**	**5,5**	**0,2**
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Оладьи из печени по-кунцевски №399-2013, Пермь			**100**	**17,3**	**10,7**	**11,8**	**213**	**7,2**	**0,3**	**6,9**	**1,2**	**22,0**	**267,0**	**21,0**	**5,2**
печень говяжья	97	80													
морковь до 01.01.-20%	14	11													
с 01.01 - 25%	15	11													

масло сливочное	7	7													
мука пшеничная	17	17													
яйцо куриное	17	17													
соль йодированная	1,3	1,3													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
ИЛИ															
Тефтели мясные из говядины №181-2001, Пермь			**100**	**14,0**	**15,3**	**9,6**	**232**	**0,4**	**0,1**	**0,3**	**1,9**	**34,2**	**165,4**	**21,6**	**2,3**
Тефтели мясные из оленины №181-2001, Пермь			**100**	**14,5**	**10,8**	**9,6**	**194**	**0,4**	**0,2**	**0,4**	**1,6**	**34,8**	**169,0**	**21,0**	**2,3**
говядина 1 категории	95	70													
или говядина полуфабрикат	83	70													
или оленина	95	70													
хлеб пшеничный	13	13													
молоко питьевое	10	10													
яйцо куриное	10	10													
лук репчатый	39	33													
масло растительное	3	3													
масло сливочное для смазки емкости	2	2													
Картофель запеченный с сыром №259-2004			**180**	**4,9**	**10,5**	**18,1**	**187**	**18,1**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**152,0**	**162,0**	**27,8**	**1,6**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170													
01.11.-31.12. -30%	243	170													
01.01-29.02 - 35%	262	170													
01.03 - 40%	284	170													
сыр	16	15													
яйцо куриное	40	40													
масло сливочное	5	5													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**22,0**	**21,0**	**5,0**	**1,3**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***85***	***94***	***369***	***2666***	***161***	***1***	***1***	***15***	***1211***	***1562***	***333***	***22***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

8 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***18,5***	***24,4***	***56,1***	***517,8***	***0,8***	***0,2***	***0,4***	***0,1***	***369,0***	***341,6***	***40,4***	***2,6***
Для бутерброда:															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	10	10	**10**	**0,1**	**7,3**	**0,1**	**67**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**2,4**	**3,0**	**0,0**	**0,0**
Сыр (порциями) №97-2004	21	20	**20**	**5,8**	**9,0**	**0,0**	**105**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**216,0**	**116,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Суп молочный с крупой №162-1996			**250**	**7,9**	**7,3**	**20,8**	**181**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**133,6**	**118,0**	**11,8**	**0,3**
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	138	138													
крупа манная, или кукурузная	15	15													
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	2	2													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0**	**12**	**50**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
ОБЕД				***45,3***	***30,3***	***124,2***	***951***	***10,6***	***0,7***	***0,1***	***9,3***	***165,4***	***533,7***	***135,7***	***8,2***

Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-2004	**105**	**100**	**100**	**1,5**	**5,2**	**7,2**	**82**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**28,2**	**29,5**	**0,0**	**0,8**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			**100/5**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	**17,2**	**0,0**	**0,0**	**2,6**	**18,1**	**33,4**	**16,7**	**0,7**
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп гороховый с гренками и говядиной №139-2004		**250/20/10**		**9,1**	**4,8**	**30,2**	**200**	**2,1**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**32,8**	**116,8**	**36,2**	**2,1**
Суп гороховый с гренками и олениной №139-2004		**250/20/10**		**9,6**	**4,5**	**30,2**	**200**	**2,1**	**0,2**	**0,0**	**0,8**	**37,8**	**119,8**	**43,2**	**2,4**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62													
01.11.-31.12. -30%	89	62													
01.01-29.02 - 35%	95	62													
01.03 - 40%	104	62													
горох лущёный	17,2	17													
лук репчатый	15	13													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
масло сливочное	5	5													
хлеб пшеничный	37	31													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба запечённая №310-1996			**100**	**23,8**	**15,2**	**4,9**	**252**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**20,0**	**127,7**	**15,0**	**0,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или ряпушка неразделанная	138	119													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	156	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	194	119													
или форель неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или щекур свежемороженый непотрошеный (филе с кожей без костей)	220	119													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,6**	**3,9**	**21,2**	**134**	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**42,8**	**93,2**	**31,1**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153													

01.11.-31.12. -30%	219	153													
01.01-29.02 - 35%	236	153													
01.03 - 40%	256	153													
молоко питьевое	29	29													
или молоко концентрированное	13	13													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	16	16													
вода кипяченая для сухого молока	26	26													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**20,8**	**86**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
сухофрукты	22	22													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***6,6***	***6,9***	***76,1***	***392,9***	***18,4***	***0,2***	***0,0***	***0,3***	***63,0***	***69,8***	***13,0***	***3,2***
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки, и т.п.)			**100**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***25,6***	***19,8***	***83,3***	***614,1***	***1,0***	***0,3***	***0,1***	***3,1***	***52,3***	***480,7***	***132,2***	***9,1***
Говядина, тушенная с черносливом № 361-2013, Пермь			**100**	**17,5**	**12,2**	**5,9**	**203**	**2,0**	**0,2**	**0,0**	**0,9**	**31,0**	**254,0**	**48,0**	**4,0**
Оленина, тушенная с черносливом № 361-2013, Пермь			**100**	**18,0**	**11,9**	**5,9**	**203**	**2,0**	**0,2**	**0,0**	**1,1**	**36,0**	**257,0**	**55,0**	**4,3**
говядина 1 категории	113	83													
или говядина полуфабрикат	98	83													
или оленина	113	83													
масса тушеного мяса		50													
масса соуса с луком и черносливом		50													
масло растительное	7	7													
лук репчатый	18	15													
чернослив	11	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12													
ИЛИ															
Мясо тушеное (говядина) №433-2004			**100**	**13,9**	**12,1**	**4,8**	**184**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**1,3**	**10,6**	**155,2**	**17,5**	**0,2**
Мясо тушеное (оленина) № 433-2004			**100**	**13,4**	**12,0**	**4,8**	**181**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
говядина полуфабрикат	98	83													
или говядина 1 категории	112	83													
или оленина	112	83													
масса тушеного мяса		50													
масса соуса		50													
морковь до 01.01.-20%	3,8	3													
с 01.01 - 25%	4	3													
лук репчатый	4	3													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
масло растительное	7	7													
мука пшеничная	3	3													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**180**	**4,7**	**6,5**	**22,3**	**167**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**10,2**	**128,1**	**66,6**	**3,0**
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	145	145													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**

чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***102***	***88***	***363***	***2653***	***33***	***1***	***1***	***13***	***938***	***1560***	***351***	***23***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

9 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***29,8***	***17,5***	***73,6***	***571,4***	***1,9***	***0,3***	***0,2***	***0,6***	***423,6***	***594,6***	***131,5***	***4,2***
Бутерброд с вареными колбасами №81-2013, Пермь			**20/30**	**4,9**	**6,4**	**9,8**	**116**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**10,0**	**57,0**	**8,0**	**0,7**
хлеб пшеничный	20	20													
колбаса вареная, в том числе куриная	31	30													
Запеканка творожная с фруктами с молоком сгущенным №365-2004			**220**	**20,6**	**7,7**	**36,1**	**296**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**292,0**	**432,0**	**106,0**	**2,8**
груши свежи	94	65													
масса припущенных груш		50													
или бананы	84	50													
творог	147	145													
мука пшеничная	17	17													
сахар	10	10													
яйцо куриное	8	8													
сухари	8	8													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки емкости	4	4													
масса готовой запеканки		200													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	6	6													
сахар	12	12													
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													
ОБЕД				***37,0***	***22,2***	***147,3***	***937***	***33,3***	***0,8***	***68,5***	***7,1***	***213,3***	***689,0***	***178,0***	***10,6***
Салат из капусты белокочанной с морковью № 4-2013, Пермь			**100**	**1,6**	**5,1**	**9,6**	**91**	**25,6**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**56,0**	**43,0**	**21,0**	**0,8**
капуста белокочанная (стертая с солью)	168	85													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
сахар	3	3													
кислота лимонная	0,1	0,1													
вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп с макаронными изделиями с курицей (№147-2013, Пермь)			**250/10**	**5,1**	**4,4**	**18,5**	**134**	**2,9**	**0,1**	**68,3**	**0,7**	**22,5**	**91,2**	**16,9**	**1,3**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26													
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	10	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Биточки рыбные запеченные №345-2013, Пермь			**100**	**13,9**	**7,1**	**9,6**	**158**	**0**	**0,1**	**0,0**	**3,1**	**35,0**	**160,0**	**23,0**	**0,6**

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	105	80													
или щекур свежемороженый непотрошеный (филе с кожей без костей)	148	80													
хлеб пшеничный	19	19													
лук репчатый	5	4													
молоко питьевое или вода питьевая	10	10													
яйцо куриное	6	6													
сухари пшеничные	7	7													
масло растительное для смазки листа	5	5													
ИЛИ															
Биточки из говядины №451-2004			**100**	**14,9**	**14,9**	**4,8**	**213**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,1**	**39,1**	**164,3**	**26,6**	**2,6**
Биточки из оленины №451-2004			**100**	**15,4**	**14,6**	**4,8**	**212**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,3**	**44,1**	**167,2**	**33,6**	**2,9**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или оленина	101	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
Картофель отварной с маслом №203-2004			**180**	**4,3**	**3,4**	**22,0**	**136**	**2,9**	**0,3**	**0,1**	**0,4**	**48,6**	**104,6**	**36,3**	**1,3**
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	5	5													
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			**200**	**0,1**	**0,0**	**16,5**	**66**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,8**	**2,6**	**3,6**	**0,2**
клюква или брусника или голубика	26,4	25													
или смородина	27	25													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	**100**	**8,2**	**1,4**	**36,1**	**190**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**33,0**	**218,0**	**62,0**	**4,2**
или хлеб витаминизированный			**100**												
Хлеб ржаной	80	80	**80**	**3,8**	**0,8**	**35,0**	**162**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**14,4**	**69,6**	**15,2**	**2,2**
ПОЛДНИК				***12,1***	***11,6***	***59,6***	***391***	***15,4***	***0,2***	***0,0***	***0,9***	***414,5***	***380,2***	***60,4***	***3,4***
Пирог "Шоколадный" (Технико-Технологическая карта)			**80**	**5,2**	**5,4**	**39,0**	**225**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**180,3**	**150,2**	**23,0**	**0,0**
мука пшеничная	32	32													
яйцо куриное	13	13													
сахар	20	20													
масло сливочное	8	8													
молоко питьевое	20	20													
какао-порошок	7	7													
двууглекислый натрий	0,9	0,9													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
УЖИН				***26,0***	***22,3***	***84,3***	***641,9***	***29,8***	***0,3***	***0,7***	***3,3***	***105,9***	***516,3***	***74,9***	***8,0***
Яйцо отварное р.337 - 2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Гуляш из говядины №152-2004, Пермь			**100**	**14,3**	**12,1**	**4,1**	**183**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
Гуляш из оленины №152-2004, Пермь			**100**	**14,8**	**11,8**	**4,1**	**182**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,5**	**16,1**	**181,3**	**25,3**	**2,4**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
мука пшеничная	2,5	2,5													
Перловка припущенная с овощами (Технико-Технологическая карта)			**180**	**2,9**	**5**	**38,2**	**209**	**21,59**	**0,07**	**0,012**	**0,8**	**33,97**	**162,38**	**22,00**	**1,16**
крупа перловая	45	45													
масло сливочное	7	7													
лук репчатый	27	23													
морковь до 01.01.-20%	59	47													
с 01.01 - 25%	63	47													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***111***	***80***	***388***	***2719***	***82***	***2***	***69***	***12***	***1445***	***2314***	***475***	***26***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

10 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***13,0***	***25,3***	***72,3***	***568,6***	***1,2***	***0,3***	***0,6***	***0,7***	***399,2***	***431,1***	***73,8***	***3,1***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/15**	**1,8**	**10,1**	**10,0**	**138**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,4**	**7,2**	**22,0**	**3,4**	**0,3**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	15	15													
Каша пшенная жидкая, с маслом №311-2004			**250/5**	**6,3**	**10,8**	**33,5**	**256**	**0,5**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**211,4**	**258,0**	**66,6**	**2,1**
крупа пшено	45	45													
сахар	5	5													
соль йодированная	1,3	1,3													
вода питьевая	85	85													
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**4,2**	**20,1**	**134**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
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													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД				***32,9***	***30,6***	***124,6***	***905,8***	***66,1***	***0,5***	***0,1***	***6,2***	***155,9***	***478,1***	***149,3***	***8,5***
Салат из белокочанной капусты с клюквой или брусникой №6-2013, Пермь			**100**	**1,1**	**5,0**	**6,3**	**75**	**24,5**	**0,0**	**0,0**	**2,5**	**31,0**	**20,0**	**12,0**	**1,2**
капуста белокочанная свежая	106	85													
клюква или брусника	11	10													
сахар	2	2													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп картофельный с крупой с говядиной №138-2004			**250/10**	**5,0**	**5,5**	**16,3**	**135**	**2,7**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**13,8**	**77,1**	**25,7**	**0,2**

Суп картофельный с крупой с олениной №138-2004			**250/10**	**4,8**	**4,9**	**16,3**	**129**	**2,7**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**15,0**	**81,5**	**23,5**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	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 рисовая, или хлопья овсяные "Геркулес"	5	5													
или крупа (перловая или пшеничная)	10	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Фрикадельки из кур припущенные, с маслом №4410-2013, Пермь			**100/5**	**15,3**	**14,3**	**9,7**	**229**	**0,9**	**0,1**	**0,1**	**0,6**	**44,3**	**107,1**	**17,1**	**1,3**
курица потрошеная 1 категории (филе без кожи)	175	75													
или филе куриное промышленного производства	79	75													
или фарш куриный промышленного производства	75	75													
хлеб пшеничный	16	16													
яйцо куриное	10	10													
молоко питьевое	20	20													
масло сливочное	5	5													
Рагу из овощей №215-1996			**200**	**3,0**	**4,4**	**21,6**	**138**	**37,9**	**0,11**	**0,00**	**2,30**	**20,25**	**76,76**	**33,03**	**1,20**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32													
01.11.-31.12. -30%	46	32													
01.01-29.02 - 35%	49	32													
01.03 - 40%	53	32													
горошек зеленый консервированный	31	20													
капуста белокочанная свежая	125	100													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	6	6													
для соуса															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
мука пшеничная	2,4	2,4													
морковь до 01.01.-20%	6	5													
с 01.01 - 25%	6,7	5													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**22,8**	**94**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
курага	18	18													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
ПОЛДНИК				***7,1***	***7,5***	***79,5***	***413,9***	***4,1***	***0,2***	***0,0***	***1,1***	***58,8***	***119,0***	***12,5***	***1,1***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**100**	**6,5**	**7,1**	**46,5**	**276**	**0,1**	**0,10**	**0,04**	**1,1**	**18,8**	**65,0**	**12,5**	**1,1**
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***20,2***	***19,8***	***99,2***	***656,0***	***30,1***	***0,2***	***0,1***	***2,8***	***257,5***	***368,2***	***124,7***	***5,0***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2001	**182**	**100**	**100**	**0,6**	**0,2**	**2,2**	**14**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,5**
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы)№ 14/1-2011г., Екатеринбург			**100**	**0,7**	**0,3**	**2,3**	**15**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,6**
огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													

Колбаса отварная с маслом №395-2013, Пермь			**100/5**	**8,1**	**12,2**	**0,0**	**142**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,7**	**21,0**	**47,0**	**0,0**	**0,4**
колбаса вареная, в том числе куриная	102	100													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**4,4**	**3,1**	**35,7**	**188**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,1**	**15,9**	**48,8**	**8,8**	**0,9**
макаронные изделия	63	63													
масло сливочное	4	4													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**18,5**	**111**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
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													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**1,4**	**0,3**	**18,0**	**80**	**15,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,0**	**42,0**	**63,0**	**0,9**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***177,6***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***79***	***90***	***399***	***2722***	***103***	***1***	***1***	***11***	***1159***	***1530***	***390***	***18***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

11 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***24,9***	***23,3***	***55,0***	***529,0***	***4,4***	***0,2***	***0,0***	***2,8***	***196,1***	***383,2***	***51,5***	***3,8***
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			**55**	**4,4**	**7,8**	**13,1**	**140**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**78,5**	**62,5**	**7,5**	**0,4**
масло сливочное	5	5													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	30	30													
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006,Москва)			**200**	**17,0**	**14,9**	**9,6**	**241**	**4,4**	**0,1**	**0,0**	**2,2**	**105,4**	**251,0**	**25,9**	**1,7**
яйцо куриное	125	125													
молоко питьевое	47	47													
или молоко концентрированное	22	22													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для концентрированного молока	25	25													
вода кипяченая для сухого молока	41	41													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		165													
масло сливочное на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	54	35													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0**	**12**	**50**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ОБЕД				***44,6***	***30,4***	***114,2***	***909***	***10,9***	***0,6***	***0,3***	***8,9***	***159,5***	***544,4***	***137,7***	***7,9***

Икра баклажанная промышленного производства для детского питания №101-2004	**105**	**100**	**100**	**3,9**	**5,9**	**11,9**	**116**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**28,2**	**29,5**	**0,0**	**0,8**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			**100/5**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61**	**17,2**	**0,0**	**0,0**	**2,6**	**18,1**	**33,4**	**16,7**	**0,7**
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной №129-1996			**250/10/5**	**4,5**	**4,0**	**13,4**	**108**	**2,5**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**20,7**	**79,4**	**23,4**	**1,1**
Рассольник Ленинградский с олениной и сметаной №129-1996			**250/10/5**	**5,0**	**3,7**	**13,4**	**107**	**2,5**	**0,1**	**0,2**	**0,5**	**25,7**	**82,4**	**30,4**	**1,4**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	108	70													
01.03 - 40%	117	70													
крупа (перловая, или рисовая)	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	10	8													
огурцы солёные (без уксуса)	31	17													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба запечённая №310-1996			**100**	**23,8**	**15,2**	**4,9**	**252**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**20,0**	**127,7**	**15,0**	**0,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или ряпушка неразделанная	138	119													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	156	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	194	119													

или форель неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или щекур свежемороженый непотрошеный (филе с кожей без костей)	220	119													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,6**	**3,9**	**21,2**	**134**	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**42,8**	**93,2**	**31,1**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153													
01.11.-31.12. -30%	219	153													
01.01-29.02 - 35%	236	153													
01.03 - 40%	256	153													
молоко питьевое	29	29													
или молоко концентрированное	13	13													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	16	16													
вода кипяченая для сухого молока	26	26													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**20,8**	**86**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
сухофрукты	22	22													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
ПОЛДНИК				***18,3***	***9,0***	***59,4***	***391,7***	***16,1***	***0,1***	***0,1***	***1,1***	***232,2***	***240,1***	***68,0***	***1,1***
Ватрушка царская с молоком сгущенным (Технико-Технологическая карта)			**180/20**	**16,7**	**8,7**	**27,5**	**255**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**216,0**	**197,0**	**4,3**	**0,1**
творог	124	120													
крупа манная	6	6													
яйцо куриное	24	24													
сахар	12	12													
крошка		30													
сахар	6	6													
мука пшеничная	12	12													
масло сливочное	12	12													
масло сливочное на смазку	4	4													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**1,4**	**0,3**	**18,0**	**80**	**15,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,0**	**42,0**	**63,0**	**0,9**
Зеленый чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**13,9**	**56**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
УЖИН				***22,2***	***22,1***	***89,3***	***644,9***	***10,0***	***0,2***	***0,0***	***4,8***	***101,5***	***341,4***	***77,6***	***7,3***
Салат из свеклы отварной с маслом (р.20/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**1,4**	**5,0**	**6,8**	**78**	**1,9**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**32,2**	**37,5**	**9,2**	**1,2**
свекла до 01.01 -20%	124	99													
с 01.01 - 25%	132	99													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
Шницель из говядины №451-2004			**100**	**14,9**	**14,9**	**4,8**	**213**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,1**	**39,1**	**164,3**	**26,6**	**2,6**
Шницель из оленины №451-2004			**100**	**15,4**	**14,6**	**4,8**	**212**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,3**	**44,1**	**167,2**	**33,6**	**2,9**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или оленина	101	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
Рис, припущенный с луком и морковью №416-2013, Пермь			**180**	**4,4**	**3,2**	**35,1**	**187**	**1,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**7,7**	**88,0**	**30,1**	**0,8**
крупа рисовая	48	48													
вода питьевая	70	70													
лук репчатый	19	16													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01 - 25%	33	25													
масло сливочное	5	5													
ИЛИ															
Плов из говядины №443-2004			**250**	**16,9**	**16,4**	**35,7**	**358**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,5**	**27,5**	**199,5**	**40,5**	**2,1**
Плов из оленины №443-2004			**250**	**17,4**	**16,1**	**35,7**	**357**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,7**	**32,5**	**202,5**	**47,5**	**2,4**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
масса готового мяса		50													
крупа рисовая	57	57													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
лук репчатый	24	20													

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
масло растительное	12	12													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИЛИ															
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***116***	***92***	***341***	***2652***	***43***	***1***	***0***	***18***	***977***	***1643***	***365***	***20***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

12 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции, г**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***13,4***	***9,7***	***97,0***	***528,5***	***2,3***	***0,3***	***0,1***	***0,9***	***213,2***	***288,5***	***73,1***	***2,9***
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			**30/25**	**2,7**	**0,5**	**39,6**	**173**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**9,6**	**24,4**	**6,9**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,4	25													
Каша ячнево-пшеничная жидкая с маслом №311-2004			**250/5**	**9,1**	**8,9**	**31,6**	**243**	**0,8**	**0,2**	**0,1**	**0,4**	**196,1**	**238,0**	**60,0**	**1,5**
крупа ячневая	20	20													
крупа пшеничная	20	20													
сахар	5	5													
молоко питьевое	230	230													
или молоко концентрированное	106	106													
или молоко сухое	28	28													
вода кипяченая для концентрированного молока	124	124													
вода кипяченая для сухого молока	202	202													
соль йодированная	1,3	1,3													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай-заварка	0,4	0,4													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
ОБЕД				***38,5***	***33,6***	***115,6***	***918***	***57,2***	***0,6***	***1,2***	***5,9***	***217,2***	***746,9***	***197,3***	***11,9***
Салат картофельный с кукурузой №73-2013, Пермь			**100**	**4,8**	**9,3**	**5,7**	**126**	**11,2**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**24,0**	**77,0**	**28,0**	**0,8**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	70	53													
01.11.-31.12. -30%	76	53													
01.01-29.02 - 35%	82	53													
01.03 - 40%	89	53													
масса отварного картофеля		50													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15													
яйцо куриное	40	40													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													

Суп с фасолью с говядиной №145 - 2013, Пермь			**250/10**	**4,9**	**5,4**	**20,2**	**148**	**5,8**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**41,5**	**137,8**	**38,3**	**1,8**
Суп с фасолью с олениной №145 - 2013, Пермь			**250/10**	**5,4**	**5,1**	**20,2**	**148**	**5,8**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**46,5**	**140,8**	**45,3**	**2,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
фасоль	20	20													
или фасоль консервированная в собственном соку	70	42													
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%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
масло сливочное	5	5													
чеснок	1,3	1													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Говядина, тушёная с капустой № 365-2013, Пермь			**250**	**19,1**	**17,2**	**14,4**	**289**	**40,2**	**0,1**	**0,7**	**5,2**	**114,0**	**303,0**	**70,0**	**4,2**
Оленина, тушёная с капустой № 365-2013, Пермь			**250**	**19,6**	**16,9**	**14,4**	**288**	**40,2**	**0,1**	**0,7**	**5,4**	**119,0**	**306,0**	**77,0**	**4,5**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
масса тушеного мяса		50													
лук репчатый	48	40													
масло растительное	4	4													
капуста тушеная															
капуста квашеная промышленного производства	240	168													
или капуста свежая белокочанная	250	200													
масло растительное	12	12													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	14	12													
лук репчатый	19	16													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
мука пшеничная	2,4	2,4													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
ПОЛДНИК				***8,9***	***4,7***	***80,9***	***401,3***	***8,0***	***0,1***	***0,0***	***1,2***	***43,0***	***89,3***	***19,7***	***3,0***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**100**	**8,5**	**4,7**	**58,8**	**311**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**1,2**	**15,0**	**63,3**	**11,7**	**1,0**
ИЛИ															
Сдоба обыкновенная №570-2013, Пермь			**100**	**8,5**	**4,7**	**58,8**	**311**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**1,2**	**15,0**	**63,3**	**11,7**	**1,0**
мука пшеничная	75	75													
мука пшеничная в том числе на подпыл	3	3													
сахар	7	7													
масло сливочное	2,2	2,2													
соль йодированная	1,2	1,2													
дрожжи прессованные	1,2	1,2													
молоко питьевое или вода питьевая	32	32													
масса теста		115													
масло сливочное для разделки	3,0	3,0													
яйцо куриное для смазки изделия	2,7	2,7													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
УЖИН				***26,6***	***22,5***	***90,7***	***671,9***	***19,6***	***0,5***	***0,5***	***2,2***	***120,3***	***414,6***	***89,6***	***9,6***
Тефтели рыбные с соусом №349-2013, Пермь			**120/50**	**16,5**	**11,1**	**19,4**	**244**	**1,2**	**0,1**	**0,0**	**4,5**	**52,5**	**222,3**	**44,6**	**1,3**

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	116	77													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	140	77													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	101	77													
или щекур свежемороженый непотрошеный (филе с кожей без костей)	142	77													
лук репчатый	21	18													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	24	24													
яйцо куриное	7	7													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное	5	5													
соус белый основной №448-2013, Пермь		**50**													
вода питьевая	55	55													
масло сливочное	2,5	2,5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
лук репчатый	2,4	2													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
ИЛИ															
Тефтели мясные из говядины с соусом №181-2001, Пермь			**100/50**	**15,4**	**17,1**	**12,0**	**264**	**0,4**	**0,1**	**0,3**	**1,9**	**34,2**	**165,4**	**21,6**	**2,3**
Тефтели мясные из оленины с соусом №181-2001, Пермь			**100/50**	**15,1**	**14,6**	**12,0**	**240**	**0,4**	**0,2**	**0,4**	**1,6**	**34,8**	**169,0**	**21,0**	**2,3**
говядина 1 категории	95	70													
или говядина полуфабрикат	83	70													
или оленина	95	70													
хлеб пшеничный	13	13													
молоко питьевое	10	10													
яйцо куриное	10	10													
лук репчатый	39	33													
масло растительное	3	3													
масло сливочное для смазки емкости	2	2													
соус белый основной №448-2013, Пермь		**50**													
вода питьевая	55	55													
масло сливочное	2,5	2,5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
лук репчатый	2,4	2													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Картофель припущенный с маслом, с зеленью №518-2004			**180**	**7,0**	**7,2**	**24,0**	**189**	**3,6**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**41,7**	**131,9**	**28,4**	**1,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	233	175													
01.11.-31.12. -30%	250	175													
01.01-29.02 - 35%	270	175													
01.03 - 40%	292	175													
масло сливочное	10	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**22,2**	**89**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***177,6***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***93***	***77***	***408***	***2698***	***89***	***2***	***2***	***10***	***882***	***1673***	***410***	***28***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

13 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

ЗАВТРАК				***16***	***21***	***66***	***515***	***2***	***0***	***1***	***0***	***269***	***289***	***45***	***2***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/15**	**1,8**	**10,1**	**10,0**	**138**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,4**	**7,2**	**22,0**	**3,4**	**0,3**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	15	15													
Суп молочный с крупой №162-1996			**250**	**7,9**	**7,3**	**20,8**	**181**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**133,6**	**118,0**	**11,8**	**0,3**
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	138	138													
крупа манная, или кукурузная	15	15													
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	2	2													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	6	6													
сахар	12	12													
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													
ОБЕД				***32,8***	***26,8***	***141,3***	***938***	***10,3***	***0,5***	***46,2***	***10,0***	***125,7***	***597,7***	***193,8***	***11,5***
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			**100**	**1,2**	**0,1**	**17,0**	**74**	**3,4**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**39,0**	**56,0**	**33,0**	**0,9**
морковь до 01.01.-20%	106	85													
с 01.01 - 25%	113	85													
в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном															
сахар	2,5	2,5													
изюм	15	15													
лимон для сока	12	5													
ИЛИ															
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) №101-2004	154	100	**100**	**8,6**	**0,38**	**13**	**88**	**10,00**	**0,03**	**0,00**	**0,40**	**22,88**	**106,13**	**13,06**	**0,63**
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп лапша домашняя на курином бульоне №148-2004			**250/10**	**3,2**	**4,5**	**13,5**	**107**	**0,7**	**0,1**	**46,1**	**0,6**	**16,7**	**24,8**	**11,8**	**0,8**
лапша домашняя №549-2004		20													
мука пшеничная	18	18													
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	3,5	3,5													
соль йодированная	0,5	0,5													
или лапша промышленного производства	20	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Птица отварная с маслом №404-2013, Пермь			**100/5**	**20,3**	**19,9**	**0,4**	**262**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**35,7**	**158,6**	**22,9**	**1,6**
курица потрошеная 1 категории	163	143													
или окорочок куриный	151	143													
или грудка куриная	151	143													
морковь до 01.01.-20%	6,3	5													
с 01.01 - 25%	7	5													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное	5	5													

Каша гречневая вязкая №302-2004			**180**	**4,7**	**6,5**	**22,3**	**167**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**10,2**	**128,1**	**66,6**	**3,0**
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	145	145													
масло сливочное	5	5													
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			**200**	**0,1**	**0,0**	**16,5**	**66**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,8**	**2,6**	**3,6**	**0,2**
клюква или брусника или голубика	26,4	25													
или смородина	27	25													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**19,8**	**130,8**	**37,2**	**2,5**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***25,8***	***13,9***	***43,6***	***402,7***	***0,8***	***0,1***	***0,6***	***0,8***	***414,6***	***316,7***	***54,4***	***0,9***
Суфле творожное, с молоком сгущенным №321-2013, Пермь			**200**	**24,3**	**11,2**	**26,5**	**304**	**0,7**	**0,1**	**0,6**	**0,8**	**315,4**	**239,6**	**43,2**	**0,8**
творог	141	139													
сметана	17	17													
яйцо куриное	8	8													
сахар	17	17													
мука пшеничная	14	14													
масло сливочное для смазки листа	7	7													
масса готового суфле		170													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Чай с молоком сгущенным №495-2013, Пермь			**200**	**1,5**	**2,7**	**17,1**	**99**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**99,2**	**77,1**	**11,2**	**0,1**
чай-заварка	0,4	0,4													
молоко сгущенное с сахаром	40	40													
УЖИН				***32,5***	***25,7***	***65,1***	***621,4***	***18,6***	***0,3***	***0,6***	***1,1***	***125,6***	***414,7***	***85,5***	***10,4***
Яйцо отварное р.337 - 2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Рагу из говядины №405-1996			**250**	**16,3**	**14,4**	**28,5**	**309**	**4,7**	**0,1**	**0,1**	**8,1**	**27,2**	**212,0**	**32,0**	**2,7**
Рагу из оленины №405-1996			**250**	**17,8**	**12,7**	**28,5**	**300**	**4,7**	**0,3**	**0,1**	**10,0**	**30,0**	**216,8**	**34,1**	**2,9**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или оленина	107	79													
масло растительное	10	10													
масса тушеного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь до 01.01.-20%	113	90													
с 01.01 - 25%	120	90													
лук репчатый	30	25													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
мука пшеничная	2,5	2,5													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**22,0**	**21,0**	**5,0**	**1,3**
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***177,6***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***112***	***94***	***339***	***2655***	***33***	***1***	***48***	***12***	***1223***	***1752***	***409***	***25***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

14 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***14,9***	***23,2***	***77,0***	***576,6***	***0,5***	***0,1***	***0,1***	***0,9***	***340,9***	***320,5***	***55,7***	***1,6***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			**80**	**6,0**	**8,9**	**15,2**	**165**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**102,6**	**92,5**	**10,0**	**0,5**

колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	21	20													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	40	40													
Каша рисовая жидкая, с маслом №311-2004			**250/5**	**6,8**	**6,9**	**38,1**	**242**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**0,2**	**234,5**	**210,6**	**41,9**	**0,6**
крупа рисовая	38	38													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													
вода питьевая	88	88													
молоко питьевое	133	133													
или молоко концентрированное	61	61													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	72	72													
вода кипяченая для сухого молока	117	117													
масло сливочное	5	5													
Чай с конфетами №493-2013, Пермь			**200**	**1,2**	**7,2**	**15**	**130**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,4	0,4													
конфеты (карамель в ассортименте)	25	25													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ОБЕД				***33,4***	***34,3***	***111,2***	***887,1***	***24,5***	***0,8***	***0,0***	***6,8***	***173,5***	***530,6***	***150,5***	***8,9***
Салат овощной с зеленым горошком №69-2013, Пермь			**100**	**3,9**	**6,9**	**9,1**	**114**	**11,7**	**0,1**	**0,0**	**2,5**	**19,0**	**64,0**	**23,0**	**0,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32													
01.11.-31.12. -30%	46	32													
01.01-29.02 - 35%	49	32													
01.03 - 40%	53	32													
масса отварного картофеля		30													
морковь до 01.01.-20%	34	27													
с 01.01 - 25%	36	27													
масса отварной моркови		25													
орошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
яйцо куриное	20	20													
масло растительное	5	5													
Суп крестьянский с крупой, с говядиной и сметаной №154-2013, Пермь			**250/10/5**	**4,2**	**5,2**	**14,6**	**122**	**10,0**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**35,0**	**47,3**	**19,0**	**0,9**
Суп крестьянский с крупой, с олениной и сметаной №154-2013, Пермь			**250/10/5**	**4,5**	**4,8**	**14,6**	**119**	**10,0**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**40,5**	**49,3**	**26,0**	**1,2**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или оленина	22	16													
капуста белокочанная свежая	38	30													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
крупа перловая, овсяная, ячневая, пшеничная	10	10													
или пшено, хлопья овсяные "Геркулес"	5	5													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Фрикадельки рыбные припущенные, с соусом томатным с овощами №347-2013,			**120/50**	**18,4**	**8,2**	**16,2**	**212**	**0,9**	**0,1**	**0,1**	**0,9**	**64,3**	**215,1**	**37,9**	**1,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	143	106													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	159	106													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	193	106													
или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	144	106													

или щекур свежемороженый непотрошеный (филе с кожей без костей)	196	106													
хлеб пшеничный	17	17													
молоко питьевое или вода питьевая	14	14													
яйцо куриное	12	12													
масло растительное для смазки емкости	4	4													
соус томатный с овощами №454-2013, Пермь:		**50**													
вода питьевая	38	38													
мука пшеничная	2,5	2,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
сахар	0,9	0,9													
морковь до 01.01.-20%	2,5	2													
с 01.01 - 25%	2,7	2													
лук репчатый	2,4	2													
масло сливочное для заправки соуса	5	5													
ИЛИ															
Фрикадельки из говядины с соусом томатным с овощами №469-2004			**100/50**	**15,2**	**17,3**	**12,9**	**268**	**0,1**	**0,4**	**0,0**	**3,2**	**38,2**	**174,0**	**27,2**	**2,5**
Фрикадельки из оленины с соусом томатным с овощами №469-2004			**100/50**	**15,9**	**17,0**	**12,9**	**268**	**0,1**	**0,4**	**0,0**	**3,4**	**42,1**	**177,0**	**31,2**	**2,8**
говядина 1 категории	103	76													
или говядина полуфабрикат	90	76													
или фарш промышленного производства	76	76													
или оленина	103	76													
хлеб пшеничный	16	16													
вода питьевая или молоко	22	22													
лук репчатый	10	8													
мука пшеничная	10	10													
масло растительное для смазки емкости	4	4													
соус томатный с овощами №454-2013, Пермь:		**50**													
вода питьевая	38	38													
мука пшеничная	2,5	2,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
сахар	0,9	0,9													
морковь до 01.01.-20%	2,5	2													
с 01.01 - 25%	2,7	2													
лук репчатый	2,4	2													
масло сливочное для заправки соуса	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,6**	**3,9**	**21,2**	**134**	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**42,8**	**93,2**	**31,1**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203	153													
01.11.-31.12. -30%	219	153													
01.01-29.02 - 35%	236	153													
01.03 - 40%	256	153													
молоко питьевое	29	29													
или молоко концентрированное	13	13													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	16	16													
вода кипяченая для сухого молока	26	26													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**20,8**	**86**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
сухофрукты	22	22													
сахар	12	12													

Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**1,6**	**0,3**	**14,6**	**68**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,0**	**29,0**	**6,3**	**0,9**
ПОЛДНИК				***7,1***	***7,2***	***75,2***	***394***	***16,3***	***0,2***	***0,0***	***1,5***	***50,1***	***89,9***	***25,5***	***5,0***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**100**	**6,5**	**7,1**	**46,5**	**276**	**0,1**	**0,10**	**0,04**	**1,1**	**18,8**	**65,0**	**12,5**	**1,1**
Кисель из яблок №642-2004			**200**	**0,1**	**0,1**	**20,1**	**82**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**8,3**	**9,1**	**0,0**	**0,7**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**180**	**0,5**	**0,0**	**8,6**	**36**	**14,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**23,0**	**15,8**	**13,0**	**3,2**
УЖИН				***23,9***	***22,1***	***88,6***	***649,0***	***6,4***	***0,3***	***0,1***	***1,5***	***112,3***	***344,1***	***68,0***	***4,3***
Котлеты рубленные из птицы №461-1996			**100**	**16,4**	**12,9**	**7,3**	**211**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,4**	**44,8**	**147,3**	**19,6**	**1,3**
курица потрошеная 1 категории (филе без кожи)	174	75													
или филе куриное промышленного производства	79	75													
или фарш куриный промышленного производства	75	75													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	27	27													
сухари	5	5													
масло растительное	4	4													
Макароны отварные с овощами №294-2013, Пермь			**200**	**3,5**	**8,2**	**28,7**	**203**	**2,3**	**0,1**	**0,1**	**1,1**	**14,0**	**60,0**	**26,0**	**1,2**
макаронные изделия	49	49													
масса отварных макаронных изделий		140													
морковь до 01.01.-20%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
масло сливочное	12	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12													
зелень свежая (укроп)	2,7	2													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
2 ужин				***5,6***	***6,8***	***23,5***	***178***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***288,0***	***134,0***	***30,0***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 %№260-2001, Пермь	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИЛИ															
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.645-1996)	207	200	**200**	**5,6**	**6,8**	**23,5**	**178**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**288,0**	**134,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***85***	***94***	***375***	***2684***	***50***	***1***	***0,2***	***11***	***965***	***1419***	***330***	***20***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									