Примерное десятидневное цикличное меню, с пищевой и энергетической ценностью, для школьников с 7 до 17 лет.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				*15*	*13*	*78*	*595*	*2*	*0*	*166,2*	*1*	*548*	*496*	*65*	*2*
Каша "Дружба" с маслом №36-2006			**250/5**	**7,4**	**9,1**	**39,9**	**272**	**0,38**	**0,07**	**105,5**	**0,57**	**229,7**	**274**	**34**	**1**
крупа пшенная	12	12													
вода питьевая	70	70													
крупа рисовая	15	15													
сахар	5	5													
молоко питьевое	100	100													
масло сливочное	5	5													
Хлеб пшеничный йодирован			**30**	**4,1**	**0,7**	**19**	**98**	**0,14**	**0,04**	**41,16**	**0,42**	**200,3**	**134**	**17**	**0,5**
Чай с сахаром			**200**	**3,4**	**3,3**	**19,3**	**148**	**1,27**	**0,04**	**19,6**	**0**	**118**	**88,2**	**14**	**0,1**
чай	1	1													
сахар	15	15													
Бутерброд с маслом(№1-2004)			20!5	1,5	3,8	9	77	0	0,02	60	0,2	19,36	66,8	4,2	0,9
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
ОБЕД															
Суп из овощей с мясом со сметаной			**200/12,5/**	**2,13**	**4,92**	**11,05**	**680,0 132,0**	**6,88**	**0,06**	**18,66**	**0,18**	**19,85**	**41,8**	**16**	**0,6**
говядина 1 категории	27	20													
говядина полуфабрикат	25	20													
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%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи

Норма по СаНПиН 2.4.4.2599-10	Завтрак, ккал (25% от суточного рациона)	выполнение, %	25%	Обед, ккал (35% от суточного рациона)	выполнение, %	35%
	563			**788**		
1 день	595	106	**26**	680	86	**30**
2 день	593	105	**26**	901	114	**40**
3 день	525	93	**23**	778	99	**35**
4 день	643	114	**29**	776	98	**34**
5 день	615	109	**27**	622	79	**28**
6 день	535	95	**24**	947	120	**42**
7 день	680	121	**30**	789	100	**35**
8 день	513	91	**23**	940	119	**42**
9 день	692	123	**31**	595	76	**26**
10 день	570	101	**25**	912	116	**41**
ИТОГО в среднем за 10 дней	**596**	**106**	**26**	**794**	**101**	**35**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша "Дружба"	Суп молочный с макаронами	Омлет	Каша манная	Каша рисовая
Бутерброд с маслом	Печенье	Бутерброд с маслом	Печенье	кондитерское изделие
чай с сахаром	Какао	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
обед	обед	обед	обед	обед
Суп из овощей с мясом и сметаной	Суп гороховый с гренками	Суп рыбный	Свекольник с мясом и сметаной	Суп лапша домашняя с курицей
Жаркое по-домашнему из курицы	Шницель из говядины	Курица запеченая	Тефтели Школьные	Колбасное изделие отварное
	Гречка	Картофельное пюре	Макароны отварные с маслом	Картофельное пюре
Напиток из шиповника+С	Компот из сухофруктов+С	Чай с сахаром	Кисель	Компот из кураги+С
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
		Кондитерское изд.		

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшенная	Каша манная	Каша пшеничная	Суп молочный с крупой	Каша геркулесовая
Чай с сахаром	Какао	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Кондитерское изделие	Бутерброд с сыром	Кондитерское изд.	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом, сыром
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
обед	обед	обед	обед	обед
Щи на вегетар. бульоне со сметаной	Суп картофельный с курицей и макар.изд.	Борщ Летний со сметаной	Рассольник с мясом и сметаной	Солянка
Гуляш	Плов из курин.грудки	Бифштекс рубленный	Сосиски отварные с маслом	Фрикадельки куриные
Макароны с маслом		Гречка	Картофельное пюре	Макароны отварн.
Сок фруктовый	Нипиток из шиповника +С	Компот из изюма+С	Чай с сахаром	Компот из сухофруктов+С
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
	Фрукт		Кондитерское изделие	

Примерное десятидневное цикличное меню, с пищевой и энергетической ценностью, для школьников с 7 до 17 лет.

1 день									33	Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	цена	сумма	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				*15*	*13*	*78*	*595*		*17*	*2*	*0*	*166,21*	*0,99*	*548,1*	*496*	*65*	*2*
Каша "Дружба" с маслом №36-2006			**250/5**	**7,4**	**9,1**	**39,9**	**272**		**9,47992**	**0,38**	**0,07**	**105,45**	**0,57**	**229,7**	**273,9**	**34,3**	**0,96**
крупа пшенная	12	12						**29,41**	**0,35292**								
вода питьевая	70	70							**0**								
крупа рисовая	15	15						86,13	**1,29195**								
сахар	5	5						74,75	**0,37375**								
молоко питьевое	100	100						49,28	**4,928**								
масло сливочное	5	5						506,66	**2,5333**								
Хлеб пшеничный йодирован			**30**	**4,1**	**0,7**	**19**	**98**	**67,17**	**2,0151**	**0,14**	**0,04**	**41,16**	**0,42**	**200,3**	**134**	**17,3**	**0,53**
Чай с сахаром			**200**	**3,4**	**3,3**	**19,3**	**148**		**1,59264**	**1,27**	**0,04**	**19,6**	**0**	**118**	**88,2**	**13,7**	**0,14**
чай	1	1						599,49	**0,59949**								
сахар	15	15						66,21	**0,99315**								
Бутерброд с маслом(№1-2004)			20!5	1,5	3,8	9	77		**3,6179**	0	0,02	60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
хлеб пшеничный	20	20						54,23	**1,0846**								
масло сливочное	5	5						506,66	**2,5333**								
ОБЕД							**680,0**		**16,4303**								
Суп из овощей с мясом со сметаной			**200/12,5/5**	**2,13**	**4,92**	**11,05**	**132,0**		**16,4303**	**6,88**	**0,06**	**18,66**	**0,18**	**19,85**	**41,75**	**16,1**	**0,55**
говядина 1 категории	27	20							**0**								
говядина полуфабрикат	25	20						**554,96**	**13,5965**								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	53	40							**0**								
01.11.-31.12. -30%	57	40						31,2	**1,7784**								
01.01-29.02 - 35%	62	40							**0**								

01.03 - 40%	67	40							0								
морковь - до 01.01 - 20%	10	8							0								
с 01.01 - 25%	11	8							0								
лук репчатый	10	8						47,5	0,456								
капуста белокочанная свежая	20	16						29,97	0,5994								
горошек зеленый консерв.	9	6							0								
масло сливочное	4	4							0								
сметана 20% жирности	5	5							0								
Жаркое по-домашнему из птицы			200/75	18,2	17,4	15,7	314		0	5,1	0,1	32,8	3,5	32,3	188,1	43,1	2,2
курица потрашенная 1 катег	125	110							0								
или окорочок куриный	119	110							0								
или грудкая куриная	116	110							0								
масло растительное	14	14							0								
картофель- 01.09-31.10-25%	90	67							0								
01.11-31.12-30%	92	67							0								
01.01-29.02-35%	93	67							0								
01.03-40%	94	67							0								
морковь до 01.01-20%	90	70							0								
с 01.01-25%	91	70							0								
лук репчатый	20	18							0								
томатное пюре	13	13							0								
масло сливочное	9	9							0								
Напиток из шиповника			200	5,8	6,4	7,6	86		0	2,6	0,1	40	0	0	180	28	0,2
плоды шиповника	15	15							0								
сахар	20	20							0								
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и			30	2	0,35	10	52		0	0	0,1	0	0	21	0	0	2,34
Хлеб пшеничный с содержанием витамино			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
2 день									0	Наименование пищевых веществ							
			Химический состав							Витамины				Минералы			

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК							**593**		**0**								
Суп молочный с макаронными изделиями, гренками (№160-2004)			200	5,9	6,4	17,8	153		**0**	0,73	0,06	37,6	0,26	166,2	130	20,8	0,37
вода питьевая	84	84							**0**								
молоко питьевое	100	100							**0**								
или молоко сухое	12	12							**0**								
или молоко концентрирован	46	46							**0**								
вода питьевая для сухого мо	88	88							**0**								
вода питьв. для концентр.мо	54	54							**0**								
макаронные издели, вермиц	16	16							**0**								
масло сливочное	2	2							**0**								
сахар	2	2							**0**								
хлеб пшеничный	38	32							**0**								
Какао с молоком (№642-1996)			**200**	**4,0**	**3,9**	**19,4**	**126**		**0**	**0,7**	**0,0**	**15,6**	**0,0**	**139,9**	**113,2**	**23,2**	**0,5**
какао-порошок	3	3							**0**								
сахар	15	15							**0**								
молоко питьевое	130	130							**0**								
и молоко концентрированное	60	60							**0**								
или молоко сухое	16	16							**0**								
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70							**0**								
вода кипяченая для сухого молока	114	114							**0**								
Кондитерское изделие			**20**	**2,7**	**2,9**	**15,2**	**98**		**0**	**0,14**	**0,04**	**41,16**	**0,42**	**200,3**	**134**	**17,3**	**0,53**
Батон пшеничный или хлеб пшен.йодиров			30	4,2	3,2	16,5	112		**0**	0	0,03	0	0,33	5,88	19,11	4,11	0,33
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и			60	4	0,7	20	104		**0**	0	0,1	0	0	21	0	0	2,34
ОБЕД							901		**0**								
Суп гороховый на вегетарианском бульоне с гренками (№139-2004)			250 -20	6,5	4,9	29,3	187		**0**	1,62	0,16	11,52	0,76	35,5	121	40,5	2,35

картофель -01.09-31.10-25%	67	50							0								
01.11-31.12-30%	72	50							0								
01.01-29.02-35%	77	50							0								
01.03.-40%	84	50							0								
горох лущеный	20	20							0								
лук репчатый	12	10							0								
морковь - до 01.01. - 20%	16	13							0								
с 01.01. - 25%	17	13							0								
масло сливочное	5	5							0								
хлеб пшеничный	38	32							0								
Шницель "Школьный"(№54-2005)			50	15,2	13,8	12	236		0	0,62	0,05	13,63	1,5	12,65	114	17,1	1,7
фарш из говядины	40	40							0								
молоко питьевое или вода п	5	5							0								
крупа пшенная или ячневая	4	4							0								
сухари панировачные	5	5							0								
масло растительное	3	3							0								
Гречка рассыпчатая с маслом			**150**	**6,1**	**4,7**	**31,3**	**192**		**0**	**0,32**	**0,2**	**14,4**	**0,85**	**24**	**210,5**	**143**	**4,**
крупа гречневая	38	38							0								
масло сливочное	3,5	3,5							0								
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**21,2**	**86**		**0**	**0,12**	**0**	**0**	**0**	**16,59**	**10,74**	**4,28**	**0,9**
сухофрукты	22	22							0								
сахар	15	15							0								
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и			60	4	0,7	20	104		0	0	0,1	0	0	21	0	0	2,3
Хлеб пшеничный с содержанием витаминс			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,4

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					цена	итог	Наименование пищевых веществ							
										Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Же з
ЗАВТРАК							**525**		**0**								
Омлет натуральный с маслом (№340-2004г.)			150	17,9	19,5	2,5	257		**0**	0,42	0,08	255,13	1,53	87,32	197	15	2,

яйца	110	110							0								
молоко питьевое	42	42							0								
или молоко концентрирован	19	19							0								
или молоко сухое	5	5							0								
вода кипяченая для концентрированного молока	23	23							0								
вода кипяченая для сухого м	37	37							0								
масло растительное	3	3							0								
масса омлета		145							0								
масло сливочное	5	5							0								
Чай с сахаром (№630-1996г.)			200	1,4	1,4	15,8	79		0	0,26	0,01	6	0	53,2	39,12	6,09	0,08
чай заварка	1	1							0								
сахар	15	15							0								
Хлеб пшеничный			20	2,8	2,1	11	74		0	0	0,02	0	0,22	3,92	12,74	2,74	0,22
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1,5**	**4,2**	**9,7**	**115**		0	**0**	**0,02**	**28,91**	**0,27**	**4,51**	**13,67**	**2,74**	
хлеб пшеничный	20	20							0								
масло сливочное	5	5							0								
ОБЕД							**778,0**		0								
Суп рыбный (№42-2001, Пермь)			**250/50**	**8,1**	**9,1**	**19,0**	**190**		0	**23,6**	**0,21**	**28,07**	**0,9**	**22,57**	**153**	**40,1**	**1,34**
ртофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75							0								
01.11.-31.12. -30%	107	75							0								
01.01-29.02 - 35%	116	75							0								
01.03. - 40%	125	75							0								
лук репчатый	12	10							0								
масло сливочное	5	5							0								
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60							0								
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60							0								

или минтай потрошеный обезглавленный(филе с кожей без костей)	84	62							0								
или рыбные консервы в собственном соку (лосось, или сайра)	53	50							0								
Курица запеченая под соусом№494-2004			75	10,6	12	0,16	168		0	0,8	0,1	75,5		18,2	163	17,7	1,6
цыплята - бройлеры	122	108							0								
хлеб пшеничный в/с	12,5	12,5							0								
молоко питьевое или вода п	19,2	19							0								
масло сливочное	4,2	4							0								
соус сметанный с томатом		30							0								
мука пшеничная	2,3	2,3							0								
сметана	6	6							0								
вода питьевая	24	24							0								
томатное пюре (без красите	3	3							0								
Картофельное пюре(№520-2004)			150	3	4,1	18,1	121		0	2,18	0,08	13,95	0,2	14,47	77,85	25,9	0,88
картофель - 01.09-31.10-25%	170	128							0								
01.11.-31.12-30%	183	128							0								
01.01-29.02-35%	197	128							0								
01.03-40%	214	128							0								
молоко питьевое	24	23							0								
или молоко концентрирован	11	11							0								
или сухое молоко	3	3							0								
вода для молока концентри	13	12							0								
вода для сухого молока	21	20							0								
масло сливочное	3,5	3,5							0								
Чай с сахаром (№686-2004)			200	0,2	0	15	61		0	2,9	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай заварка	0,02	0,02							0								
сахар	15	15							0								
Кондитерское изделие**	40	40	**40**	**1,8**	**9,4**	**13,2**	**142**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**	**11,88**	**44,38**	**34,7**	**1,46**

леб пшеничный с одержанием витаминов и инералов			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
4 день									35,2022	Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				*19*	*14*	*99*	*643*		9,43146	*1*	*0*	*81*	*1*	*265*	*289*	*64*	*2*
Каша манная с маслом			**200/5**	**7,44**	**8,07**	**32,28**	**243,92**		9,43146	0,3	0,13	32,1	0,21	135,3	165	42,6	1,37
крупа манная	31	31						45,41	1,40771								
молоко конц	0	0							0								
вода питьевая	0	0							0								
молоко питьевое	105	105						49,28	5,1744								
соль йодированная	1	1							0								
сахар	5	5						67,79	0,33895								
масло сливочное	5	5						502,08	2,5104								
Кофейный напиток (№692-2004)			200	3,4	3,3	19,3	117		0	0,52	0,03	20	0	116,8	83,7	13,3	0,14
кофейный напиток	2	2							0								
сахар	15	15							0								
молоко питьевое	50	50							0								
или молоко концентрирован	23	23							0								
или молоко сухое	6	6							0								
вода питьев. для концентр.м	27	27							0								
вода питьев.для сухого моло	44	44							0								
Кондитерское изделие			**50**	**4,9**	**2,5**	**27,5**	**186**			**0**	**0,02**	**28,91**	**0,27**	**4,51**	**13,67**	**2,74**	**0,23**
булочка или печенье витаминизированное	50	50							0								
Хлеб пшеничный* йодированный	30	0	50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
Обед							**776**		**25,7707**								

Свекольник с мясом со сметаной (№34-2004,Пермь)			250/10/5	4,1	11,2	13,6	172		21,6491	6,62	0,07	24,3	0,44	39,12	111,2	33,19	2,14
говядина 1 категории	22	16						558,79	12,2934								
говядина гуляш или вырезка	16	16							0								
или говядина полуфабрикат	19	16							0								
свекла - до 01.01 - 20%	80	64						32	2,56								
с 01.01 - 25%	85	64							0								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						32	1,84								
01.11.-31.12. -30%	62	43							0								
01.01-29.02 - 35%	66	43							0								
01.03. - 40%	72	43							0								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						46,4	0,58								
с 01.01 - 25%	13	10							0								
лук репчатый	13	11						45,72	0,61208								
томатное пюре	3	3						172,54	0,53919								
масло сливочное	5	5						502,08	2,5104								
сметана	5	5						142,81	0,71405								
Тефтели "Школьные" в соусе (№481-2004г.)			60/30	8,83	13,38	13,6	224		0	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,2	34,6	1,25
Фарш из говядины	46	45							0								
Молоко питьевое или вода	6	6							0								
Крупа пшенная или ячневая	5	5							0								
Масса вязкой каши		20							0								
Сухари панировочные	6	6							0								
Масло растительное	4	4							0								
Масса полуфабрикаиа		75							0								
Выход готового изделия		60							0								
Соус томатный №587-2004		30							0								
мука пшеничная	1,4	1,4							0								
вода питьевая	27	27							0								

томатное пюре	3,5	3,5							0								
морковь - до 01.01-20%	12,5	10							0								
с 01.01- 25%	13	10							0								
лук репчатый	1,2	1							0								
масло сливочное	0,5	0,5							0								
сахар	0,3	0,3							0								
Макаронные изделия отварные (№516-200			150	5,5	3,8	33	189		**4,12161**	0	0,07	20	0,92	11	46,76	8,35	0,84
Макаронные изделия	53	53						44,61	**2,36433**								
масло сливочное	3,5	3,5						502,08	**1,75728**								
Кисель из концентрата			**200**	**0,1**	**0,1**	**23,9**	**95,0**		**0**	**0**	**0,2**	**7,04**	**6,8**	**1,22**	**0,12**	4,8	0,92
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах	24	24							**0**								
сахар	10	10							**0**								
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	3,1	0,3	20,1	96		**0**	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
5 день									**51,83**	Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК							**615**		**10,3288**								
Каша рисовая с маслом			**200/5**	**7,4**	**9,1**	**39,9**	**272**		**10,3288**	**0,38**	**0,07**	**105,45**	**0,57**	**229,7**	**273,9**	**34,3**	**0,96**
вода питьевая	70	70							**0**								
крупа рисовая	31	31						74,61	**2,31291**								
сахар	5	5						66,21	**0,33105**								
	0	0							**0**								
Молоко питьевое	105	105						49,28	**5,1744**								
масло сливочное	5	5						502,08	**2,5104**								
Чай с сахаром (№686-2004)			200	0,2	0	15	61		**0**	2,9	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай заварка	1	1							**0**								
сахар	15	15							**0**								

Хлеб пшеничный с содержанием витаминс			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
Печенье	20	20	20	4,9	2,5	27,5	186		0	0	0,02	28,91	0,27	4,51	13,67	2,74	0,23
ОБЕД:							622		41,5013								
Суп лапша- домашняя с курицей(№148-2004г.)			250/10	5,5	5,8	14,3	131		9,08844			14,16	0,4	8,87	25,63	7,31	0,42
курица потрашенная 1 катег	16	14,5						245,15	3,9224								
лапша-домашняя									0								
мука пшеничная	18	18							0								
яйца	5	5							0								
вода питьевая	3,5	3,5							0								
соль йодированная	0,5	0,5							0								
или макаронные изделия промышленного производства	20	20						88	1,76								
морковь до 01.01-20%	12,5	10						26,8	0,335								
с 01.01-25%	13	10							0								
лук репчатый	12	10						46,72	0,56064								
масло сливочное	5	5						502,08	2,5104								
Колбасные изделия отварные (№413-2004г			50/5	8,1	6	0,45	90		16,5795	0	0,2	10	0,27	10	49	6	0,7
колбаса вареная или сосиски	52	50						270,56	14,0691								
масло сливочное	5	5						502,08	2,5104								
Картофельное пюре(№520-2004)			150	3	4,1	18,1	121		8,38	2,18	0,08	13,95	0,2	14,47	77,85	25,9	0,88
картофель - 01.09-31.10-25%	170	128						32	5,44								
01.11.-31.12-30%	183	128							0								
01.01-29.02-35%	197	128							0								
01.03-40%	214	128							0								
молоко питьевое	24	23						49,28	1,18272								
или молоко концентрирован	11	11							0								
или сухое молоко	3	3							0								
вода для молока концентри	13	12							0								
вода для сухого молока	21	20							0								

масло сливочное	3,5	3,5						502,08	1,75728								
Компот из кураги №638-2004			200	0,8	0	22,2	88		7,4533			0	0,83	23,72	20,37	15	0,51
курага	15,2	15						425,01	6,46015								
сахар	15	15						66,21	0,99315								
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	100		100	6,2	0,6	40,2	192		0			0	1	17	53	11,4	1
6 день									0	Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				*68*	*41*	*233*	*721*		0	*15*	*0,45*	*161*	*7,2*	*373*	*710*	*129*	*8,2*
Каша пшенная с маслом			**150/20**	**27,1**	**15,5**	**32,1**	**378**		0	0,36	0,07	55,74	1,5	264,6	333,5	39,6	1,03
крупа пшенная	38	38							0								
масло сливочное	5	5							0								
молоко питьевое	105	105							0								
сахар	5	5							0								
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0**	**13,7**	**61**		0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай-заварка	1	1							0								
сахар	15	15							0								
Кондитерское изделие			**50**	**4,9**	**2,5**	**27,5**	**186**		0	0	0,02	28,91	0,27	4,51	13,67	2,74	0,23
Хлеб пшеничный с содержанием витаминс			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
ОБЕД:							**947**		0								
Щи из свежей капусты с картофелем на вегетарианском бульоне, со сметаной (№124-2004)			200/5	2,5	6,2	11,1	126		0	12,9	0,1	27,5	0,4	41,1	75	20,6	1,3
капуста белокачанная свежа	63	50							0								
картофель -01.09.-31.10.-25%	40	30							0								

01.11.-31.12.-30%	43	30							0								
01.01-29.02-35%	46	30							0								
01.03-40%	50	30							0								
морковь - до 01.01-20%	16	13							0								
с 01.01- 25%	17	13							0								
лук репчатый	12	10							0								
масло сливочное	5	5							0								
сметана	5	5							0								
Гуляш (№152-2004г.,Пермь)			50	13,9	9,6	4	158		0	0,2	0	0	1,3	10,6	144,6	19,5	2,1
говядина полуфабрикат	93	79							0								
или говядина 1 категории	107	79							0								
масло растительное	5	5							0								
лук репчатый	12	10							0								
томатное пюре	4	4							0								
мука пшеничная	2,5	2,5							0								
Макаронные изделия отварные (№516-200			150	5,5	3,8	33	189		0	0	0,07	20	0,92	11	46,76	8,35	0,84
Макаронные изделия	53	53							0								
масло сливочное	3,5	3,5							0								
Сок фруктовый			200	0,6	0	34	138		0	1,6	0,04	0	1,6	10	30	24	0,4
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	2	0,35	10	54		0	0	0,05	0	0	10,5	0	0	1,15
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
Кондитерское изделие			**50**	**4,9**	**2,5**	**27,5**	**186**		**0**	**0**	**0,02**	**28,91**	**0,27**	**4,51**	**13,67**	**2,74**	**0,23**
7 день									**52,1368**	Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК							**680**		**4,67667**								

Каша манная с маслом			200/5	7,44	8,07	32,28	244		0	0,3	0,13	32,1	0,21	135,3	165	42,6	1,37
крупа манная	31	31							0								
молоко конц	0	0							0								
вода питьевая	0	0							0								
молоко питьевое	105	105							0								
соль йодированная	1	1							0								
сахар	5	5							0								
масло сливочное	5	5							0								
Кофейный напиток (№692-2004)			200	3,4	3,3	19,3	117		4,67667	0,52	0,03	20	0	116,8	83,7	13,3	0,14
кофейный напиток	2	2						609,76	1,21952								
сахар	15	15						66,21	0,99315								
молоко питьевое	50	50						49,28	2,464								
или молоко концентрирован	23	23							0								
или молоко сухое	6	6							0								
вода питьев. для концентр.м	27	27							0								
вода питьев.для сухого моло	44	44							0								
Бутерброд с маслом			20/5	1,5	4,2	9,7	115		0	0	0,02	28,91	0,27	4,51	13,67	2,74	
хлеб пшеничный	20	20							0								
масло сливочное	5	5							0								
или									0								
Кондитерское изделие			50	4,9	2,5	27,5	186		0	0	0,02	28,91	0,27	4,51	13,67	2,74	0,23
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и			60	4	0,7	20	104		0	0	0,1	0	0	21	0	0	2,34
Хлеб пшеничный с содержанием витамино			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
ОБЕД							789		47,4602								
Суп с курицей, картоф, макароными изделиями(№140-2004)			250/20	4,1	9,0	19,0	173		15,3362	6,8	0,1	29,88	0,48	17,99	97,7	20	96
курица потрошеная 1 категории	32	29						245	7,8448								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	100	75						32	3,192								
01.11.-31.12. -30%	107	75							0								
01.01-29.02 - 35%	116	75							0								
01.03. - 40%	125	75							0								

макаронные изделия промышленного производства	10	10						87	0,873								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						28,8	0,36								
с 01.01 - 25%	13	10							0								
лук репчатый	12	10						46,72	0,55597								
масло сливочное	5	5						502,08	2,5104								
Плов из отварной куриной грудки			**250**	**19,3**	**16,10**	**33,80**	**380**		**32,124**	**0,72**	**0,08**	**47,676**	**1,01**	**27,7**	**214**	**47,1**	**2,09**
куриная грудка (филе)	95	90							0								
ли курица потр. 1 категории	90	90						245,15	22,06								
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						28,8	0,45504								
с 01.01 - 25%	17	13							0								
масло сливочное	6	6						502,08	2,91206								
лук репчатый	15	13						46,72	0,7008								
крупа рисовая	58	58						83,69	4,85402								
томатное - пюре	8,3	8,3						137,6	1,14208								
Напиток из шиповника			200	5,8	6,4	7,6	86		0	2,6	0,1	40	0	0	180	28	0,2
плоды шиповника	15	15							0								
сахар	20	20							0								
Хлеб ржаной	30		30	2	0,35	10	54		0	0	0,05	0	0	10,5	0	0	1,15
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	**50**		**50**	**3,1**	**0,3**	**20,1**	**96**		**0**	**0**	**0,04**	**0**	**0,46**	**8,17**	**26,54**	**5,71**	**0,45**

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Наименование пищевых веществ							
										Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				***15***	***11***	***88***	***513***		**0**	***0,41***	***0,17***	***79,6***	***1,9***	***341***	***288***	***54***	***1,9***
Каша пшеничная молочная	**жидкая**		**200/5**	**7**	**7,8**	**27**	**206**		**0**	**0,36**	**0,07**	**38,7**	**0,5**	**188,2**	**149,5**	**24,9**	**0,45**
крупа пшеничная	40	40							0								
молоко питьевое	105	105							0								
сахар	5	5							0								

соль йодированная	1	1							0								
масло сливочное	10	10							0								
Чай с сахаром			200	0,2	0	13,7	61		0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай-заварка	1	1							0								
сахар	15	15							0								
Печенье витаминизированное			50	7,90	2,80	46,80	246		0	0,05	0,10	40,90	1,40	152,5	138	29,2	1,42
Булочка витаминизирован	50	50							0								
хлеб пшеничный	30								0								
ОБЕД							940		0								
Борщ летний на вегетарианском бульоне со сметаной (№121-2004)			250/5	2,6	4,4	13,5	125		0	3	0,05	18,9	0,41	33,45	57,45	27,5	1,25
картофель- 01.09-31.10-25%	53	40							0								
01.11-31.12-30%	57	40							0								
01.01-29.02-35%	62	40							0								
01.03-40%	67	40							0								
свёкла до 01.01-20%	63	50							0								
с01.01-25%	67	50							0								
морковь до 01.01.-20%	25	20							0								
с01.01-25%	27	20							0								
помидоры свежие грунтовы	24	20							0								
или томатное пюре	9	9							0								
лук репчатый	12	10							0								
масло сливочное	5	5							0								
Бифштекс по домашнему рубленный №50-2006			50	7,4	8,9	7,6	141		0	0,2	0,1	5,87	3,03	41,84	140	26,4	1,2
говядина	82	60							0								
или фарш	60	60							0								
молоко или вода	6	6							0								
лук репчатый	7,2	6							0								
мука пшеничная	5	5							0								
масло растительное	6	6							0								
или																	
Котлета "Богатырская" №59 - 2006			60	8,8	10,6	9,12	169		0	0,24	0,1	5,94	3,2	41,9	141	27,1	1,4
мясо говядины	65	48							0								

или фарш	48	48							0									
овсяные хлопья Геркулес	10	10							0									
лук репчатый	6	6							0									
молоко	6	6							0									
масло растительное	5	5							0									
Сухари панировочные	6	6							0									
Гречка вязкая с маслом (№510-2004г)			**150**	**4,1**	**4,8**	**20,7**	**142**		**0**	**1,9**	**0,2**	**20**	**0,5**	**11,1**	**108**	**74,1**	**2,5**
крупа гречневая	38	38							0								
масло сливочное	3,5	3,5							0								
Компот из изюма №638-2004			200	0,8	0	22,2	88		0			0	0,83	23,72	20,37	15	0,51
изюм	15,2	15							0								
сахар	15	15							0								
Фрукт (посчитана пищевая ценность бананов)			**160**	**2,2**	**0,1**	**28,7**	**125**		**0**	**14,9**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**11,95**	**41,8**	**62,7**	**0,9**
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30		30	2	0,35	10	54		**0**	0	0,05	0	0	10,5	0	0	1,15
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	**50**		**50**	**3,1**	**0,3**	**20,1**	**96**		**0**	**0**	**0,04**	**0**	**0,46**	**8,17**	**26,54**	**5,71**	**0,45**

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ							
									Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				***20***	***16***	***78***	***692***	**0**	***1,4***	***0,2***	***72,6***	***1,3***	***434***	***279***	***46***	***1,3***
Суп молочный с крупой №161(2004)			**250**	**9**	**10**	**24**	**379**	**0**	**0,88**	**0,08**	**52,56**	**0,27**	**217,4**	**168**	**26,5**	**0,45**
молоко питьевое	125	125						**0**								
вода питьевая	137	137						**0**								
Крупа рисовая	15	15						**0**								
соль йодированная	1,0	1,0						**0**								
сахар	3	3						**0**								

масло сливочное	2	2							0								
Бутерброт с сыром			40	4,56	2,58	14,2	100		0	0,04	0,04	0,058	0,6	91,86	0	0,24	0,3
хлеб пшеничный	30	30							0								
сыр	13	11							0								
Кофейный напиток (№692-2004)			200	3,4	3,3	19,3	117		0	0,52	0,03	20	0	116,8	83,7	13,3	0,14
кофейный напиток	2	2							0								
сахар	15	15							0								
молоко питьевое	50	50							0								
или молоко концентрирован	23	23							0								
или молоко сухое	6	6							0								
вода питьев. для концентр.м	27	27							0								
вода питьев.для сухого моло	44	44							0								
леб пшеничный йодирован	**50**		50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45
ОБЕД							595		0								
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (№132-2004)			**250/10/5**	**4,7**	**4,7**	**15,2**	**123**		**0**	**2,5**	**0,07**	**13,8**	**0,25**	**21,74**	**79,74**	**24,9**	**0,97**
говядина 1 категории	22	16							0								
говядина гуляш или вырезка	16	16							0								
или говядина полуфабрикат	19	16							0								
ртофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75							0								
01.11.-31.12. -30%	107	75							0								
01.01-29.02 - 35%	116	75							0								
01.03. - 40%	125	75							0								
крупа перловая, или пшеничная, или рисовая	5	5							0								
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							0								
с 01.01 - 25%	13	10							0								
лук репчатый	12	10							0								
огурцы консервированные без уксуса	27	15							0								
масло сливочное	5	5							0								
сметана	5	5							0								
Колбасные изделия отварные (№413-2004г.)			50/5	8,1	6	0,45	90		0	0	0,2	10	0,27	10	49	6	0,7

колбаса вареная или сосиски	52	50							0								
масло сливочное	5	5							0								
Картофельное пюре(№520-2004)			150	3	4,1	18,1	121		0	2,18	0,08	13,95	0,2	14,47	77,85	25,9	0,88
картофель - 01.09-31.10-25%	170	128							0								
01.11.-31.12-30%	183	128							0								
01.01-29.02-35%	197	128							0								
01.03-40%	214	128							0								
молоко питьевое	24	23							0								
или молоко концентрирован	11	11							0								
или сухое молоко	3	3							0								
вода для молока концентри	13	12							0								
вода для сухого молока	21	20							0								
масло сливочное	3,5	3,5							0								
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,2	0,0	15,0	61		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай - заварка	1	1							0								
сахар	15	15							0								
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			60	4	0,7	20	104		0	0	0,1	0	0	21	0	0	2,34
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	3,1	0,3	20,1	96		0	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Наименование пищевых веществ							
										Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				*20*	*23*	*79*	*570*		0	*0*	*0*	*92*	*1*	*289*	*273*	*55*	*2*
Каша из хлопьев геркулеса			200/5	8,9	9,8	34,2	290		0	0,3	0,13	32,1	0,21	135,3	165	42,6	1,37
крупа геркулесовая	31	31							0								
молоко питьевое	105	105							0								
масло сливочное	5	5							0								
сахар	5	5							0								
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	61		0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай-заварка	1	1							0								

2,79315

сахар	15	15							0								
Бутерброд с маслом, сыром (№1,3-2004)			30/15/5	6,1	8,2	14,5	156		0	0,1	0,0	59,8	0,4	153,5	108,2	12,2	0,4
хлеб пшеничный или батон	30	30							0								
масло сливочное	5	5							0								
сыр	16	15							0								
хлеб пшеничный йодированый			30						0								
Яйцо куриное отварное (№337-2004)			40	5	4,6	0.3	63		0	0	0,02	60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
ОБЕД							902		2,79315								
Солянка домашняя			250/5	4,7	4,7	15,2	123		0	2,5	0,07	13,8	0,25	21,74	79,74	24,9	0,97
говядина	22	16							0								
или колбаса полукопченая	13	10							0								
сосиски или молочная колба	11	10							0								
лук	21	18							0								
огурцы соленые	25	15							0								
картофель- 01.09-31.10-25%	53	40							0								
01.11-31.12-30%	57	40							0								
01.01-29.02-35%	62	40							0								
01.03-40%	67	40							0								
томатное пюре	8	8			8,9	7,6	141		0	0,2	0,1	5,87	3,03	41,84	140	26,4	1,2
масло сливочное	4	4							0								
бульон или вода питьевая	190	190							0								
сметана	5	5							0								
Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом (№469,601-2004)			80	7,4					0								
говядина 1 категории	64	47							0								
или говядина полуфабрикат	0								0								
или фарш промышленного производства	47	47							0								
хлеб пшеничный	9,3	9,3							0								
молоко питьевое или вода питьевая	13,3	13,3							0								
лук репчатый	7	5,3							0								
масло растительное	5,3	5,3							0								

мука пшеничная	5,3	5,3							0								
масса готовых фрикаделек		66,6							0								
соус сметанный с томатом		34							0								
мука пшеничная	2,5	2,5							0								
сметана	8,3	8,3			15,3	7,0	223		0	0,8	0,1	75,5		18,2	163	17,7	1,6
вода питьевая	25	25							0								
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3,3	3,3							0								
или																	
Фрикадельки из куринного мяса, запеченные с соусом (№58,-2006)			**100**	14,4					0								
цыплята -бройлеры	180	74							0								
или фарш куринный	74	74			3,8	33	189		0	0	0,07	20	0,92	11	46,76	8,35	0,84
хлеб пшеничный	15	15							0								
молоко	23	23							0								
масло сливочное	5	5			**0**	**21,2**	**86**		0	**0,12**	**0**	**0**	**0**	**16,59**	**10,74**	**4,28**	**0,92**
Макаронные изделия отварные (№516-200			150	5,5					0								
Макаронные изделия	53	53							0								
масло сливочное	3,5	3,5			0,35	10	54		0	0	0,05	0	0	10,5	0	0	1,15
Компот из сухофруктов(№638-2004)			**200**	**0,3**	**0,0**	**21,2**	**86**		**2,79315**	**0,12**	**0**	**0**	**0**	**16,59**	**10,74**	**4,28**	**0,92**
сухофрукты	15	15						120	**1,8**								
сахар	15	15						**66,21**	**0,99315**								
Хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30		30	2	0,7	20	104	0	**0**	0	0,1	0	0	21	0	0	2,34
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	**50**		**50**	**3,1**	0,3	20,1	96		**0**	0	0,04	0	0,46	8,17	26,54	5,71	0,45