Cornacobaho.

Massissian 70 & Meuney Muenceage,

meneral progesteure, Organesserver

(10 " 10 S. 2018 r



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Обедов и полдников для питания учащихся с 11 лет и старше (белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы — разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №1672 от 04.07.2018г

для питания детей с 11 лет и старше (обед, полдник) сезон осень - зима

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) горячих завтраков для детей с 11 лет и старше, таблицу по соли и специям

1 день

				Хим	ический со	став				Наи	менование	е пищевых в	еществ		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	B. was s	Fa=:::: -	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Вита	мины			Минера	ілы, мг	
			Выход, г	Белки, г	жиры, г	угл. г	эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				29.8	31.4	145.2	990	53.7	0.6	1.1	8.8	219.0	614.9	164.2	9.6
Салат из свеклы с огурцом №21-2004, П	ермь		100	1.6	5.0	6.8	79	0.73	0.01	0.00	3.07	52.89	40.79	9.08	0.70
свекла до 01.01 -20%	88	70													
c 01.01 - 25%	93	70													
огурцы солёные (без уксуса)	55	30													
или огурцы свежие парниковые	30.6	30													
или огурцы свежие грунтовые	31.5	30													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Суп крестьянский с крупой (р.134-2004)			250	2.2	4.0	13.1	97	3.64	0.05	0.20	0.28	36.73	63.72	18.61	0.72
картофель - 01.0931.10 25%	33	25													

c 01.01 - 25%		10													
c 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Бефстроганов из говядины (№423-2004)			100	10.5	14.9	6.6	203	0.12	0.04	0.90	3.28	23.94	158.31	20.65	2.20
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или товядина полуфаорикат															
мука пшеничная	5	5												ļ	
-	5 10	5 10													
мука пшеничная															
мука пшеничная сметана	10	10													
мука пшеничная сметана бульон или отвар	10 40 14	10													

			1	ı		ı		1	1						
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко или вода питьевые	12	12													
лук репчатый	8	7													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное	4	4													
Соус сметанный (№600-2004)		20													
сметана	10	10													
мука пшеничная	2	2													
вода питьевая	10	10													
сыр	3.3	3													
Макароны отварные с подгарнировкой (Nº332-20	004)	180	5.8	5.2	30.0	190	11.96	0.23	0.01	0.82	21.25	95.60	24.45	0.09
макаронные изделия	50	50													
масло сливочное	8	8													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
или Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)		200	0.6	0.2	26.6	111	25.00	0.01	0.00	1.38	10.85	2.85	2.91	0.15

шиповник	15	15													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный			60	4.9	0.8	21.6	117	0.00	0.15	0.00	0.00	19.80	130.80	37.20	2.52
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.5	20.0	85	12.23	0.02	0.01	0.02	32.52	27.99	23.05	0.91
Полдник				12.8	18.3	49.4	414	0.6	0.3	0.0	0.0	388.2	411.6	41.3	0.2
Кондитерское изделие промышленного в ассортименте	произво	дства	75	3.4	10.2	35.0	245	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИЛИ Кондитерское изделие промышлен производства обогащенное витаминами индивидуальной упаковке	75														
Йогурт молочный в индивидуальной упа ассортименте	аковке в	1	100	3.5	1.3	4.5	44	0.57	0.08	0.00	0.00	148.20	231.55	13.30	0.10
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	200	5.9	6.8	9.9	124	0.02	0.26	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
итого:				43	50	195	1403	54	1.0	1.2	8.8	607.2	1026	205.5	9.8
					2 де	ЭНЬ									
				Хим	ический со	став				Наиг	менование	е пищевых в	еществ		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	P. was s	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Вита	мины			Минера	алы, мг	
	Выход			Белки, г	жиры, г	угл. г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	γ				25.2	137.1	918	7.4	0.6	0.2	5.8	186.1	548.4	137.1	8.4
Помидоры консервированные без уксуса (томаты, огурцы) (р.101-2004)	182	100	100	1.0	0.2	1.8	13	5.67	0.02	0.00	0.13	24.27	28.15	15.35	0.58

или помидоры свежие парниковые №71-2006, Москва	105	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
Солянка домашняя со сметаной (№157-2	2004)	250/15	/10/10/5	6.3	6.9	15.1	148	0.07	0.17	0.19	0.26	41.40	64.07	12.95	0.79
говядина 1 категории	33	24													
или говядина полуфабрикат	28	24													
колбаса полукопченая	11	10													
колбасные изделия вареные, в том числе куриные (колбаса, сосиски, сардельки)	11	10													
картофель - 01.0931.10 25%	51	38													
01.1131.1230%	54	38													
01.01-29.02 - 35%	59	38													
01.03 - 40%	63	38													
лук репчатый	21	18													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Плов из птицы №406-2013, Пермь			200	15.0	15.9	37.9	355	1.30	0.03	0.01	5.40	33.00	133.00	31.00	1.30

						Ī	Ī								
грудка куриная на кости	79	75													
или курица потрошённая 1 категории	84	75													
масса порционных кусочков		50													
филе куриное	74	70													
масса готового филе		50													
масло растительное	9	9													
лук репчатый	13	11													
морковь до 01.0120%	14	11													
c 01.01 - 25%	15	11													
крупа рисовая	49	49													
вода питьевая для риса	104	104													
масса готового риса с овощами		150													
Сок в ассортименте			200	0.6	0.4	33.0	138	0.4	0.1	0.0	0.0	40.0	54.0	0.0	0.0
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Хлеб пшеничный			80	6.6	1.1	28.8	156	0.00	0.20	0.00	0.00	26.40	174.40	49.60	3.36
или хлеб витаминизированный			80												
Полдник				10.1	15.8	61.7	429	1.0	0.1	0.0	0.7	353.8	416.0	14.6	0.0
чное изделие промышленного производства в сортименте			100	4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
	LL				И.	пи		•							
Булочка Домашняя №769-2004	(а Домашняя №769-2004														
Булочка Домашняя №769-2004	чка Домашняя №769-2004														

мука пшеничная	68	68													
сахар	11	11													
сахар (для отделки)	3	3													
масло сливочное	15	15													
вода или молоко питьевое	29	29													
яйцо куриное для смазки изделия	1.9	1.9													
соль йодированная	0.6	0.6													
дрожжи прессованные	1.8	1.8													
масло растительное для смазки листа	0.3	0.3													
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	207	200	200	5.5	8.0	9.2	131	0.00	0.10	0.00	0.02	280.00	266.00	5.20	0.03
итого:			1	44	41	199	1347	8.4	0.7	0.2	6.5	539.8	964.4	151.7	8.4
				•	3 д	ень		•	•						
				Хим	ический со	остав				Наи	менование	е пищевых в	веществ		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	_	_		,,			Вита	мины			Минера	алы, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				38.4	31.8	120.2	928	18.4	0.5	0.5	3.5	136.3	608.7	183.4	10.3
Яйцо отварное (№337-2004)			40	5.1	4.6	0.3	63	0.0	0.0	0.0	0.2	22.0	66.8	4.2	1.0
Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 2011г., Екатеринбург)	. 14/1; 15	5/1-	100	1.0	5.0	3.5	63	10.00	0.05	0.00	0.70	12.32	25.38	7.00	0.25
·			1	1	1			1	1						

помидоры свежие парниковые

				•											
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
					И.	ЛИ									
Салат из белокочанной капусты с морко Пермь)	вью (№	4-2001,	100	1.6	5.0	9.7	90	37.43	0.03	0.00	2.88	42.18	30.95	16.85	0.58
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	164	83													
морковь до 01.0120%	12.5	10													
c 01.01 - 25%	13	10													
сахар	1.3	1.3													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Суп с рыбными консервами (№64-2001,	Пермь)		250/50	8.9	6.8	11.2	142	8.03	80.0	0.13	0.04	15.03	74.58	33.56	0.10
картофель - 01.0931.10 25%	150	113													
01.1131.1230%	162	113													
01.01-29.02 - 35%	174	113													
01.03 40%	189	113													
морковь до 01.01 - 20%	12.5	10								_					

c 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
рыбные консервы (в масле или собственном соку)	52	50													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.2	0.2													
Котлеты из говядины "Богатырские" с с	соусом (ттк)	100	9.4	8.4	14.5	171	0.10	0.03	0.35	1.77	16.25	82.67	14.42	1.04
говядина 1 категории	73	54													
или говядина полуфабрикат	64	54													
или фарш промышленного производства	54	54													
хлопья овсяные "Геркулес"	11	11													
молоко питьевое	11	11													
лук репчатый	8	7													
яйца	5	5													
мука пшеничная	7	7													
масло растительное	3	3													
масса готовых котлет		70													
соус томатный (587-2004)		30													
масло сливочное	1.8	1.8													

	T.					T			T					,	
мука пшеничная	1.4	1.4													
морковь до 01.0120%	2.3	1.8													
c 01.01 - 25%	2.4	1.8													
лук репчатый	0.7	0.6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7.5	7.5													
сахар	0.3	0.3													
бульон или отвар	27	27													
					И.	ли									
Гуляш (№152-2004, Пермь)			100	13.0	14.0	3.8	193	0.41	0.03	0.00	1.63	10.89	135.15	18.67	1.50
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	4	4													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
мука пшеничная	3	3													
Гречка вязкая (№302-2004)			180	5.2	5.5	24.7	169	0.00	0.10	0.02	0.78	10.25	138.76	62.64	2.98
крупа гречневая	46	46													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	8	8													
										_					_

		ı	T	ı	ı		I	1		I	ı		Γ		
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р	o.639-200	04)	200	0.7	0.1	27.5	114	0.23	0.00	0.00	0.00	23.00	16.71	2.37	0.45
сухофрукты	15	15													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный			50	4.1	0.7	18.0	98	0.00	0.13	0.00	0.00	16.50	109.00	31.00	2.10
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник				6.2	8.4	81.8	427	9.4	0.1	0.0	1.0	119.8	175.0	29.9	3.9
учное изделие промышленного производства в сортименте				4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
	<u> </u>					ли		1						ı	
Лепешка сметанная (ТТК)			100												
мука пшеничная	69	69													
дрожжи прессованные	2.6	2.6													
или дрожжи сухие	0.7	0.7													
сахар	9	9													
соль йодированная	0.8	0.8													
масло сливочное															
сметана 12.5 12.5															
вода питьевая или молоко питьевое															
или кефир															

яйцо куриное	2	2													
масло растительное для смазки листа	0.3	0.3													
Фрукты в ассортименте			150	0.6	0.6	14.7	67	8.00	0.05	0.00	0.30	24.00	16.00	13.50	3.30
Сок в ассортименте			200	1.0	0.0	14.6	62	0.4	0.0	0.0	0.0	22.0	9.0	7.0	0.6
итого:				45	40	202	1355	28	0.6	0.5	4.5	256.1	783.7	213.2	14.2
				•	4 д	ень			•						
				Хим	ический со	став				Наи	менование	е пищевых в	веществ		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	_						Вита	мины			Минера	алы, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				37.7	35.8	127.0	987	32.6	0.5	1.1	7.1	634.8	805.7	193.3	10.2
Салат из свеклы с сыром №50-2004			100	9.5	13.7	4.8	180	1.60	0.02	0.64	2.40	431.85	222.65	31.55	1.10
свекла до 01.01 -20%	85	68													
c 01.01 - 25%	90	68													
масса отварной свеклы		65													
сыр	31	30													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
		ı	ı		И.	ЛИ		1							
Нарезка из свежих овощей с маслом (р 2011г., Екатеринбург)	. 14/1; 15	5/1-	100	1.0	5.0	3.5	63	10.00	0.05	0.00	0.70	12.32	25.38	7.00	0.25
помидоры свежие парниковые	102	100													

или помидоры свежие грунтовые	118	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Щи из свежей капусты с картофелем, со (р.124-2004)	сметан	ой	250/5	1.8	3.3	8.6	71	4.34	0.05	0.19	0.24	47.74	44.75	21.32	0.75
картофель - 01.0931.10 25%	40	30													
01.1131.1230%	43	30													
01.01-29.02 - 35%	46	30													
01.03 - 40%	50	30													
капуста белокочанная свежая	63	50													
морковь до 01.01 - 20%	16	13													
c 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Рыба запечённая с маслом (№377-2004)			100/5	15.2	11.5	5.7	187	0.39	0.13	0.15	4.16	42.92	251.24	47.47	1.41
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
					И.	ли									
Рыба, тушеная в томате с овощами (№37	74-2004)		110	12.1	11.0	8.5	181	2.30	0.18	0.10	5.62	27.90	172.89	38.28	0.97
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													
или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96													
масса припущенных овощей		30													
морковь до 01.0120%	19	15													
c 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	8	7													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													

	маспо раститоли 15 15					Ī	Ī	ī				1		1	
масло растительное	1.5	1.5													
сахар	0.3	0.3													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3.5	5.3	25.5	164	12.48	0.11	0.06	0.18	38.77	76.14	13.50	1.08
картофель - 01.0931.10 25%	205	154													
01.1131.1230%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
омпот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)			200	0.2	0.2	27.5	113	1.60	0.01	0.00	0.08	6.79	0.91	3.42	0.91
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	локи свежие (с удаленным семенным 45.6 40														
сахар	20	20													
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.5	20.0	85	12.23	0.02	0.01	0.02	32.52	27.99	23.05	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.3	0.6	14.4	78	0.00	0.10	0.00	0.00	13.20	87.20	24.80	1.68
или хлеб витаминизированный			40												
еб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник				23.5	12.5	58.0	439	0.3	0.1	0.7	0.7	191.1	212.7	27.5	0.9
Ватрушка царская с молоком сгущенным		200	22.1	12.5	29.0	317	0.28	0.07	0.74	0.70	190.14	212.71	27.49	0.83	
творог															
ТВОРОГ	творог 126 128														

крупа манная	6	6													
яйцо куриное	15	15													
сахар	17	17													
мука пшеничная	11	11													
масло сливочное	11	11													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готовой ватрушки		170													
молоко цельное сгущенное с сахаром	30	30													
					И.	ли									
Пудинг из творога со сгущенным молоко	ом №362	-2004	200	14.5	11.9	34.0	301	0.92	0.03	0.31	0.99	221.67	155.29	19.80	0.71
творог	129	128													
крупа манная	14	14													
сахар	14	14													
яйца	9	9													
изюм	17.5	17													
масло сливочное	6	6													
ванилин	0.02	0.02													
сухари пшеничные	5	5													
сметана	5	5													
масса готового пудинга		170													

молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Кисель из концентрата плодового или я 2013, Пермь)	годного	(Nº503-	200	1.4	0.0	29.0	122	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
концентрат киселя	24	24													
сахар	10	10													
вода питьевая	190	190													
итого:			•	61	48	185	1426	32.9	0.6	1.8	7.8	826	1018	220.8	11.1
					5 д	ень									
				Хим	ический со	став				Наи	менование	е пищевых в	веществ		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Вита	мины			Минера	алы, мг	
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				31.7	28.1	151.4	991	38.5	0.7	0.2	3.0	249.5	628.9	175.1	8.4
Помидоры консервированные без уксуса (томаты, огурцы) (р.101-2004)	182	100	100	1.0	0.2	1.8	13	5.67	0.02	0.00	0.13	24.27	28.15	15.35	0.58
или помидоры свежие парниковые №71-2006, Москва	105	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
Суп гороховый с гренками (№37-2001, П	ермь)		250/10	6.4	3.6	25.3	159	7.09	0.19	0.16	0.34	68.47	100.90	38.08	1.92
картофель - 01.0931.10 25%	67	50													
01.1131.1230%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													

					l	1	I		1		1				
01.03 40%	84	50													
горох лущёный	20	20													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01 - 20%	16	13													
c 01.01 - 25%	17	13													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.2	0.2													
хлеб пшеничный	19	16													
Ежики из говядины с рисом с соусом (р. Пермь)	182-2001	,	100/30	12.1	17.2	13.6	258	1.14	0.04	0.03	1.73	35.43	183.88	33.58	1.68
говядина 1 категории	90	66													
или говядина полуфабрикат	78	66													
или фарш промышленного производства	66	66													
крупа рисовая	9	9													
вода питьевая	10	10													
масса готового рассыпчатого риса		25													
лук репчатый	36	30													
масло растительное	6	6													
масса припущенного с маслом лука		21													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное для смазки листа	8	8													

масса готовых ежиков		100													
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		30													
сметана	10	10													
мука пшеничная	2	2													
масло сливочное	2	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
вода питьевая	20	20													
Макароны отварные с подгарнировкой ((№332-20	004)	180	5.8	5.2	30.0	190	11.96	0.23	0.01	0.82	21.25	95.60	24.45	0.09
макаронные изделия	50	50													
масло сливочное	8	8													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
или Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
Сок в ассортименте			200	0.6	0.4	33.0	138	0.4	0.1	0.0	0.0	40.0	54.0	0.0	0.0
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.5	20.0	85	12.23	0.02	0.01	0.02	32.52	27.99	23.05	0.91
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.2	39	0.00	0.05	0.00	0.00	6.60	43.60	12.40	0.84
или Хлеб пшеничный витаминизирован															

Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник				10.5	14.6	62.4	423	1.0	0.3	0.0	0.7	313.8	330.0	37.4	0.1
Мучное изделие промышленного произвассортименте	водства	В	100	4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
или Коржик молочный (№806-2004)			100												
мука пшеничная	56	56													
сахар	27.5	27.5													
масло сливочное	12	12													
яйцо куриное	3	3													
яйцо куриное для смазки изделия	···														
молоко питьевое															
натрий двууглекислый	0.3	0.3													
ванилин	0.02	0.02													
масло растительное	0.3	0.3													
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	200	5.9	6.8	9.9	124	0.02	0.26	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
итого:				42	43	214	1413	39.5	1.0	0.3	3.7	563.3	958.9	212.5	8.5
					6 д	ень									
		Хим	ический со	став				Наи	меновани	е пищевых в	еществ				
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Вита	мины			Минера	алы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	Завтрак					145.1	999	11.1	0.5	1.1	21.6	265.9	504.2	157.2	7.2

Салат из моркови с курагой (№62-2013, Г	Термь)		100	1.6	5.0	21.0	135	3.60	0.06	0.00	0.40	43.00	57.00	40.00	0.80
морковь до 01.0120%	78	62													
c 01.01 - 25%	82	62													
в свежем виде морковь старого урожая															
до 1 марта, после 1 м	арта в о	тварном													
курага	32	32													
сахар	3	3													
масло растительное	5	5													
						ли					•				
Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 2011г., Екатеринбург)	езка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1- 1г., Екатеринбург)			1.0	5.0	3.5	63	10.00	0.05	0.00	0.70	12.32	25.38	7.00	0.25
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пер	мь)		250/5	2.7	6.9	15.7	136	6.80	0.06	0.52	0.40	77.58	76.17	34.58	1.59
свекла до 01.01 -20%	80	64													
c 01.01 - 25%															

картофель - 01.0931.10 25%	57	43													1
01.1131.1230%	61	43													
01.01-29.02 - 35%	66	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01 - 20%	12.5	10													
c 01.01 - 25%	13.3	10													
лук репчатый	13	11													
масло сливочное	5	5													
сахар	0.5	0.5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
олбасные изделия отварные с соусом	(413-200	4)	120	8.9	17.3	3.2	205	0.31	0.09	0.37	20.44	71.38	88.15	11.80	0.96
колбаса вареная или сосиски или сардельки "высший сорт"	82	80													
Соус сметанный (№600-2004)		40													
сметана	10	10													
мука пшеничная	3	3													
масло сливочное	4	4													

вода питьевая	30	30													
Рис припущенный (512-2004)			180	3.8	4.9	44.5	237	0.00	0.05	0.24	0.31	6.37	90.53	30.22	0.63
крупа рисовая	62	62													
масло сливочное	6	6													
					И.	ли									
Капуста тушённая (534-2004)			180	4.2	4.1	13.4	107	45.59	0.07	0.00	3.04	111.67	84.06	43.14	1.60
капуста белокочанная свежая	256	205													
масло растительное	5	5													
морковь до 01.01 - 20%	14	11													
c 01.01 - 25%	15	11													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
мука пшеничная	2.2	2.2													
сахар	1.8	1.8													
Сок в ассортименте			200	0.6	0.4	33.0	138	0.4	0.1	0.0	0.0	40.0	54.0	0.0	0.0
еб пшеничный			20	1.6	0.3	7.2	39	0.00	0.05	0.00	0.00	6.60	43.60	12.40	0.84
или Хлеб пшеничный витаминизированн															

Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Улео ржаной			00	4.0	0.7	20.5	109	0.00		0.00	0.00	21.00		20.20	2.54
Полдник				10.5	14.6	62.4	423	1.0	0.3	0.0	0.7	313.8	330.0	37.4	0.1
Мучное изделие промышленного произг ассортименте	водства	В	100	4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	200	5.9	6.8	9.9	124	0.02	0.26	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
					И.	ПИ									
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, бифидокефир (р.698-2004)	207	200	200	5.6	6.4	7.6	110	0.00	0.10	0.00	0.02	280.00	266.00	5.20	0.03
итого:				34	50	207	1421	12.1	0.8	1.2	22.2	579.7	834.2	194.6	7.3
					7 д	ень									
				Хим	ический со	став				Наи	менование	е пищевых в	веществ		
Наименование блюда	Наименование блюда Брутто, г Нетто, г Выхо				Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Вита	мины			Минера	алы, мг	
			выход, і	Белки, г	жиры, і	7131. 1	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				34.6	28.0	127.2	904	42.0	0.9	0.3	3.0	149.9	468.4	83.5	7.3
Огурец соленый (без уксуса) (101-2004)	182	100	100	0.8	0.1	6.2	29	9.80	0.03	0.00	0.10	22.50	41.16	13.70	0.59
или огурец свежий парниковый	102	100													
или огурец свежий грунтовый	105	100													
ı картофельный с рыбой (№41-2004, Пермь) 250/				11.2	6.7	6.8	132	0.16	0.50	0.27	0.40	60.76	185.09	16.77	1.56
обуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) 86 60															

или горбуша неразделанная (филе с	103	60													
кожей без костей) или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без	84	62													
картофель - 01.0931.10 25%	120	90													
01.1131.1230%	129	90													
01.01-29.02 - 35%	139	90													
01.03 - 40%	150	90													
морковь до 01.01 - 20%	10	8													
c 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Жаркое по домашнему (№436-2004)			210	11.8	19.2	33.2	353	7.00	0.08	0.00	1.11	27.41	120.56	14.75	2.51
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	3	3													
картофель - 01.0931.10 25%	120	90													
01.1131.1230%	129	90													
01.01-29.02 - 35%	139	90													
01.03 40%	150	90													
морковь до 01.01 - 20%	46	37													

			•				•								
c 01.01 - 25%	49	37													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
					И	ЛИ									
Гуляш (№152-2004, Пермь)			100	13.0	14.0	3.8	193	0.41	0.03	0.00	1.63	10.89	135.15	18.67	1.50
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	4	4													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
мука пшеничная	3	3													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3.5	5.3	25.5	164	12.48	0.11	0.06	0.18	38.77	76.14	13.50	1.08
картофель - 01.0931.10 25%	205	154													
01.1131.1230%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 40%	257	154													

(1			1				1	1		
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004))		200	0.6	0.2	26.6	111	25.00	0.01	0.00	1.38	10.85	2.85	2.91	0.15
шиповник	15	15													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный			60	6.3	1.1	33.9	170	0.00	0.18	0.00	0.00	7.38	23.94	7.20	0.18
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник	2.7				7.8	81.5	420	1.0	0.0	0.0	0.7	74.8	150.0	9.4	0.1
Мучное изделие промышленного произв ассортименте	ое изделие промышленного производства в					52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
					И.	ЛИ									
Булочка Домашняя №769-2004			100												
мука пшеничная	68	68													
сахар	11	11													
сахар (для отделки)	3	3													
масло сливочное	15	15													
вода или молоко питьевое	29	29													
яйцо куриное для смазки изделия	1.9	1.9													
соль йодированная	0.6	0.6													

дрожжи прессованные	1.8	1.8													
масло растительное для смазки листа	0.3	0.3													
Кисель из концентрата плодового или я 2013, Пермь)	годного	(Nº503-	200	1.4	0.0	29.0	122	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
концентрат киселя	24	24													
сахар	10	10													
вода питьевая	190	190													
итого:				40.6	35.8	208.7	1323	43.0	0.9	0.3	3.7	224.6	618.4	92.9	7.4
					8 д	ень		-			-				
				Хим	ический со	став				Наи	меновани	е пищевых в	еществ		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Вита	мины			Минера	алы, мг	
			выход, і	Белки, г	жиры, і	7 131. 1	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				37.8	39.2	118.0	982	8.8	0.8	0.3	4.4	172.0	561.7	160.0	10.1
Салат из свеклы отварной (№ 50-2013 П	ермь)		100	2.0	5.0	11.2	98	7.60	0.03	0.00	3.07	44.00	50.17	25.33	1.73
свекла до 01.01 -20%	129	103													
c 01.01 - 25%	137	103													
масса отварной свеклы		97													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Суп лапша домашняя с курицей (№148-2	004)		250/20	5.5	8.7	11.0	144	0.06	0.50	0.23	0.26	45.19	61.76	16.15	0.87
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	58	52													

			I					l	Ι						
лапша домашняя (№549-2004)															
мука пшеничная	18.7	18.7													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	3.5	3.5													
соль йодированная	0.5	0.5													
масса подсушенной лапши		20													
или макаронные изделия	20	20													
морковь до 01.01 - 20%	12.5	10													
c 01.01 - 25%	13.3	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1	1													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Котлеты из говядины с маслом (р.451-20	004)		100/5	18.8	18.9	16.0	309	0.89	0.03	0.00	0.29	22.00	155.90	12.94	0.89
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	19	19					_								_
вода питьевая или молоко питьевое	14	14													

лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
Гречка вязкая (№302-2004)			180	5.2	5.5	24.7	169	0.00	0.10	0.02	0.78	10.25	138.76	62.64	2.98
крупа гречневая	46	46													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	8	8													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р	o.639-200	04)	200	0.7	0.1	27.5	114	0.23	0.00	0.00	0.00	23.00	16.71	2.37	0.45
сухофрукты	15	15													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.2	39	0.00	0.05	0.00	0.00	6.60	43.60	12.40	0.84
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник				19.9	12.2	56.6	416	108.5	0.2	0.4	1.5	574.6	567.9	55.1	0.5
Запеканка из творога с молоком сгущені 2004)	ным (№	366-	200	14.1	7.2	47.0	309	0.46	0.08	0.04	1.49	334.63	387.86	27.13	0.27
творог	161	159													
крупа манная	12	12													

или мука пшеничная	14	14]
сахар	11	11													
яйцо куриное	5	5													
масло сливочное	7	7													
сухари пшеничные	7	7													
сметана	7	7													
масса готовой запеканки		170													
масло растительное для смазки листа	1.5	1.5													
молоко цельное сгущенное с сахаром	30	30													
Молоко кипячёное 2,5% жирности (№260-2001, Пермь)	211	200	200	5.8	5.0	9.6	107	108.00	0.08	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
итого:				58	51	175	1397	117.2	1.0	0.7	5.9	746.7	1130	215.2	10.6
					9 μ	цень									
				Хим	ический со	став				Наи	менование	е пищевых в	веществ		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	_	_		.,			Вита	мины			Минера	алы, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				33.0	38.4	124.1	980	58.0	0.6	0.8	4.8	456.3	620.1	199.0	9.4
Салат "Морозец" (ТТК)			100	9.3	14.5	6.0	192	0.07	0.19	0.50	2.72	282.47	228.93	60.12	1.17
морковь (после 1 марта из отварной) - до 01.01 - 20%	84	67													
c 01.01 - 25%	89	67													

			1	1	I	I	ī	1	ı					1	
сыр	31	30													
чеснок свежий	1	0.8													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
					И.	ли									
Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 2011г., Екатеринбург)	. 14/1; 15	/1-	100	1.0	5.0	3.5	63	10.00	0.05	0.00	0.70	12.32	25.38	7.00	0.25
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
Суп картофельный (р.133-2004)			250	2.2	3.5	16.3	106	7.60	0.11	0.19	0.24	17.88	65.34	28.04	1.01
картофель - 01.0931.10 25%	124	93													
01.1131.1230%	133	93													
01.01-29.02 - 35%	143	93													
01.03 - 40%	155	93													
морковь до 01.01 - 20%	25	20													
c 01.01 - 25%	27	20													

лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Фрикадельки из кур запеченные, с масл Пермь)	юм (410-	-2013,	100	11.5	14.3	6.3	200	0.77	0.05	0.06	0.51	39.86	96.43	15.43	1.16
курица потрошённая 1 категории	154	67													
или фарш куриный промышленного производства	67	67													
хлеб пшеничный	14	14													
яйца	6	6													
лук репчатый	7	6													
молоко питьевое	13	13													
мука пшеничная	8	8													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готовых фрикаделек		90													
масло сливочное на полив при подаче	10	10													
					N	пи									
Кура запеченная в молочном соусе (№4	94-2004)		120	10.5	17.2	16.5	263	0.40	0.05	0.03	1.86	49.16	106.03	20.00	0.72
курица потрошённая 1 категории	151	135													
или бедро куриное	142	135													
масло растительное	4	4													
соус молочный (597-2004)															

			1		ı	I		1	1	1					1
молоко питьевое	40	40													
масло сливочное	4	4													
мука пшеничная	4	4													
Сложный гарнир (картофель припущенн тушеная)	ый, кап	уста	100/80												
Картофель припущенный (№203-2004)			100	2.4	2.9	11.6	82	7.72	0.06	0.02	0.06	6.11	29.44	11.11	0.44
картофель - 01.0931.10 25%	137	103													
01.1131.1230%	147	103													
01.01-29.02 - 35%	159	103													
01.03 40%	172	103													
масло сливочное	4	4													
Капуста тушённая (534-2004)			80	1.5	2.0	4.8	43	16.88	0.03	0.00	1.12	41.36	31.13	15.98	0.59
													01.10	10.50	0.00
капуста белокочанная свежая	115	92												10.00	0.00
капуста белокочанная свежая масло растительное	115	92												10.00	0.00
·														10.30	0.00
масло растительное	3	3												10.30	0.00
масло растительное морковь до 01.0120%	6.3	5												10.30	0.00

	1		1					ı							ı
мука пшеничная	1	1													
сахар	0.4	0.4													
Компот из свежих яблок + Витамин "С"	(585-1996	6)	200	0.2	0.2	27.5	113	1.60	0.01	0.00	0.08	6.79	0.91	3.42	0.91
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40													
сахар	20	20													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценгруш и др.)							97	23.40	0.03	0.01	0.03	34.23	29.47	24.27	0.95
Хлеб пшеничный						7.2	39	0.00	0.05	0.00	0.00	6.60	43.60	12.40	0.84
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной						20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник				10	16	62	429	1.0	0.1	0.0	0.7	354	416	15	0
Мучное изделие промышленного произ ассортименте	водства	В	100	4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
или Мучное изделие промышленного пробогащенное витаминами и минералами		ства	80												
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	207	200	200	5.5	8.0	9.2	131	0.00	0.10	0.00	0.02	280.00	266.00	5.20	0.03
итого:				43.2	54.1	185.8	1409	59.0	0.7	0.8	5.5	810.0	1036	213.5	9.4
					10 д	ень									
				Хим	ический со	став				Наи	менование	е пищевых в	еществ		
Наименование блюда	Privati -	Fa=:::: -	Want -	V	211		Вита	мины			Минера	алы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				26.7	23.6	148.7	921	43.7	0.6	0.4	1.6	256.1	617.1	158.6	8.8

Огурец соленый (без уксуса) (101-2004)	182	100	100	0.8	0.1	6.2	29	9.80	0.03	0.00	0.10	22.50	41.16	13.70	0.59
или огурец свежий парниковый	102	100													
или огурец свежий грунтовый	105	100													
Борщ с капустой и картофелем, со смета 2004)	аной (р.1	10-	250/5	2.0	4.3	11.9	94	7.20	0.04	0.26	0.27	48.13	52.56	24.89	1.15
свекла до 01.01 -20%	50	40													
c 01.01 - 25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.0931.10 25%	27	20													
01.1131.1230%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
морковь до 01.01 - 20%	16	13													
c 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сахар	0.5	0.5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													

Котлеты или биточки рыбные с маслом	(Nº345-2	013,	100/5	11.5	11.6	9.6	189	0.40	0.07	0.02	1.00	35.00	160.00	23.00	0.60
Пермь) горбуша потрошенная с головой (филе			100/0				100		0.01	0.02		00.00			
без кожи и костей)	120	80													
или минтай потрошеный обезглавленный(филе с кожей без костей)	108	80													
или фарш промышленного производства	80	80													
хлеб пшеничный	19	19													
молоко питьевое	14	14													
яйца	6	6													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное	2	2													
масло сливочное	5	5													
					И.	ЛИ									
Шницель рыбный натуральный с масло	м (391-2	004)	100/5	12.1	13.4	8.1	201	0.08	0.64	24.11	3.91	39.36	168.88	31.55	0.99
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	128	85													
или фарш промышленного производства	85	85													
лук репчатый	20	17													
вода питьевая или молоко питьевое	8	8													
яйца	7	7													

										,					
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3.5	5.3	25.5	164	12.48	0.11	0.06	0.18	38.77	76.14	13.50	1.08
картофель - 01.0931.10 25%	205	154													
01.1131.1230%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Сок в ассортименте			200	0.6	0.4	33.0	138	0.4	0.1	0.0	0.0	40.0	54.0	0.0	0.0
Фрукты в ассортименте			160	0.3	0.5	24.0	102	13.40	0.03	0.01	0.03	34.23	29.47	24.27	0.95
Хлеб пшеничный			50	4.1	0.7	18.0	98	0.00	0.13	0.00	0.00	16.50	109.00	31.00	2.10
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник				6.0	7.8	81.5	420	1.00	0.00	0.00	0.69	74.8	150.0	9.38	0.10
Мучное изделие промышленного произгассортименте	водства	В	100	4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
					И	ЛИ									
ИЛИ Булочка "Осенняя" (р.778-2004)			80												
мука пшеничная	52	52													
	·	·	·		·	·	·	·				·	·	·	

дрожжи прессованные	1.1	1.1													
или дрожжи сухие	0.28	0.28													
сахар		8													
соль йодированная	0.5	0.5													
морковь до 01.01 - 20%	45	36													
c 01.01 - 25%	48	36													
масса моркови отварной протертой		33													
масло сливочное	9	9													
вода питьевая	22	22													
яйцо куриное для смазки изделия	1.3	1.3													
масло растительное для смазки	0.7	0.7													
Кисель из концентрата плодового или я 2013, Пермь)	годного	(№ 503-	200	1.4	0.0	29.0	122	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
концентрат киселя	24	24													
сахар	10	10													
вода питьевая	190	190													
итого:				33	31	230	1341	44.7	0.6	0.4	2.3	330.9	767.1	167.9	8.9
Соль йодированная в среднем за	10 дне	ŭ	35												
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				44	44	200	1384	44	0.8	0.7	7	548	914	189	10

Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу	90	92	383	2713	70	1.4	0.9	12	1200	1800	300	17
Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (50% от суточных норм)*	45	46	191.5	1357	35	0.7	0.45	6	600	900	150	8.5

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



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти меню №1672 от 04.07.2018 г Обед, полдник (дети с 11 лет и старше)

		Среднесуточная															
Nº	Продукты	норма в день по СанПиН 2.4.5.2409-08,	Норма в день, г (50%)	Дни										за 10 дней, г ^{Фа}	Факт в день,	% выполнения	
		брутто, г	, ,	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		,	Вынолиония	
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	100	
2	Хлеб пшеничный	200	110	60	180	150	40	39	120	160	52	134	169	1104	110	100	
3	Мука пшеничная	20	14	5	0	8	11	62	3	3	33	9	8	142	14	102	
4	Крупы, бобовые	50	25	10	49	57	6	30	62	0	46	0	0	260	26	104	
5	Макаронные изделия	20	10	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	100	10	100	
6	Картофель	250	150	33	51	150	260	67	57	325	0	261	284	1487	149	99	
7	Овощи свежие, зелень	400	200	288	185	152	206	234	191	142	163	261	205	2026	203	101	
8	Фрукты (плоды) свежие	200	100	150	0	150	196	150	0	0	0	206	160	1011	101	101	
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	100	0	200	200	0	200	200	0	0	0	200	1000	100	100	
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	20	10	15	0	15	0	0	32	15	15	10	0	102	10	102	
11	Сахар	45	20	20	0	20	47	28	4	20	31	20	11	201	20	99	
12	Кондитерские изделия	15	8	75	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0	75	8	100	
13	Чай***	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
14	Мясо 1 категории на кости	105	53	107	33	73	0	90	0	107	101	0	0	511	51	97	
15	Цыплята 1 категории потрошеные	60	30	0	84	0	0	0	0	0	58	154	0	296	30	99	
16	Колбасные изделия	20	10	0	22	0	0	0	82	0	0	0	0	104	10	104	
17	Рыба филе	80	40	0	0	52	165	0	0	103	0	0	80	400	40	100	
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	84	211	0	11	59	221	0	29	255	13	43	842	84	100	
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	180	72	100	207	0	0	0	207	0	0	207	0	721	72	100	
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	30	0	0	0	126	0	0	0	161	0	0	287	29	96	
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10	5	0	5	10	15	0	7	0	5	57	6	104	
22	Сыр	12	6	0.0	0	0	31	0.0	0	0	0.0	31	0	62	6	103	
23	Масло сливочное	35	18	13	5	15	27	27	15	12	25	22	17	178	18	102	
24	Масло растительное	18	8	9	9	8	7	14	5	4	13	8	2	78	8	97	
25	Яйцо диетическое	40	9	0	0	43	15	5	0	0	15	6	6	90	9.0	97	
26	Дрожжи хлебопекарские	2	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	
27	Какао***	1.2	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	
28	Соль	7	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	35	3.5	100	

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

^{** -} значения округлены до целого числа
*** в соответствие с п.6.19., 6.20 СанПиН 2.4.5.2409-08 п.6.19., 6.20 напитки из данных продуктов не предусмотрены в обед и полдник.

^{**** -} мучное изделие во 2,3,6,7,9 дни посчитано к норме хлеба пшеничного

Распределение энергетической ценности (калорийности) для детей с 11 лет и старше

Суточная потребность (2713	Обед, ккал		Полдник, ккал		Итого, ккал		
ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	35% от суточного рациона	35%	15% от суточного рациона	15%	50% от суточного рациона	% выполнения	
дни	950		407		1357		
1	990	36	414	15	1403	52	
2	918	34	429	16	1347	50	
3	928	34	427	16	1355	50	
4	987	36	439	16	1426	53	
5	991	37	423	16	1413	52	
6	999	37	423	16	1421	52	
7	904	33	420	15	1323	49	
8	982	36	416	15	1397	52	
9	980	36	429	16	1409	52	
10	921	34	420	15	1341	49	
ИТОГО в среднем за день	960	35	424	16	1384	51	

	Завтрак												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
#REF!	Помидоры консервированные без уксуса (томаты, огурцы) (р.101-2004)	Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)	Салат из свеклы с сыром №50-2004	#REF!	Салат из моркови с курагой (№62-2013, Пермь)	Огурец соленый (без уксуса) (101- 2004)	#REF!	#REF!	Огурец соленый (без уксуса) (101- 2004)				
Бефстроганов из говядины (№423- 2004)		Котлеты из говядины "Богатырские" с соусом (ТТК)	Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)		Колбасные изделия отварные с соусом (413-2004)	Жаркое по домашнему (№436- 2004)	#REF!	Фрикадельки из кур запеченные, с маслом (410-2013, Пермь)	Котлеты или биточки рыбные с маслом (№345- 2013, Пермь)				
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)	Плов из птицы №406-2013, Пермь		Рыба запечённая с маслом (№377-2004)	#REF!		Гуляш (№152-2004, Пермь)			Шницель рыбный натуральный с маслом (391-2004)				
Макароны отварные с подгарнировкой (№332-2004)		Гречка вязкая (№302-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)		Рис припущенный (512-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)		Капуста тушённая (534-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)				
Отвар из плодов шиповника (№705- 2004)	Сок в ассортименте	Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639- 2004)	Компот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)	#REF!	Сок в ассортименте	Отвар из плодов шиповника (№705- 2004)	#REF!	Компот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)	Сок в ассортименте				
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке в ассортименте			#REF!			кисель из концентрата плодового или ягодного (№503-	#REF!	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)					