

Согласовано:

Директор МАОУ «ОСОШ № 1»

Е.В.Казаринова

2022 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Н.Б.Удилова

2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков, обедов для питания учащихся с 12 лет и старше
(осенне-зимний сезон)

С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)

в блюдах и кулинарных изделиях

**Примерное 20-ти дневное меню
для школьников с 12 лет и старше. (Завтрак, обед)**

Прием пищи	Наименование блюда						
					Пищевые вещества		
		вес блюда	брутто, , г	нетто, г	белки, , г	жиры, г	Угл, г
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром (№3-2005)	30/20			6,55	5,60	17,15
	хлеб пшеничный		30	30			
	сыр "Российский"		21	20			
	или сыр "Голландский"		22	20			
	Каша вязкая ячневая (№174-2005)	220/5			6,30	8,10	43,00
	крупа ячневая		31	31			
	молоко питьевое		110	110			
	вода питьевая		95	95			
	масло сливочное		5	5			
	сахар-песок		6,6	6,6			
	соль йодированная		0,5	0,5			
	ИЛИ Каша вязкая пшенная (№173-2005)	220/5			7,20	8,30	38,00
	крупа пшенная		35	35			
	молоко питьевое		110	110			
	вода питьевая		95	95			
	масло сливочное		5	5			
	сахар-песок		6,6	6,6			
	соль йодированная		0,5	0,5			
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4
	йогурт 2,5 % жирности		125	125			
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125			
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125			
	Напиток из цикория (№379 - 2005)	200			2,90	3,20	15,00
	напиток цикорий		4	4			
	сахар-песок		9	9			
	молоко питьевое		100	100			
	вода питьевая		100	100			
	или молоко концентрированное		46	46			
	или молоко сухое		12	12			

	молока		54	54				
	вода кипяченая для сухого молока		88	88				
	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	9,7	48
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		645			22,8	19,8	99,1	664,0
Обед								
	Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)	100			1,90	5,10	11,50	92
	капуста квашеная		117	82				
	лук репчатый		11,9	10				
	сахар-песок		5	5				
	масло растительное		5	5				
	ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101-2004)	100			1,9	7,2	10,1	90
	икра из кабачков пром.производства		110	100				
	ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	100			0,8	0,10	1,70	15
	огурцы консервированные		167	100				
	Суп рыбный (№142-2004)	250/50			9,3	7,8	18,1	149
	картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		99	75				
	01.11 - 31.12 - 30%		108	75				
	01.01 - 29.02 - 35%		114	75				
	01.03 - 40%		123	75				
	лук репчатый		12	10				
	масло сливочное		5	5				
	горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		85	60				
	или филе горбуши		75	60				
	или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		104	60				
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		81	60				
	вода питьевая или бульон		175	175				
	соль йодированная		1	1				
	Печень, тушенная в соусе (№261-2005)	100			11,9	10,5	9,60	195
	печень говяжья		87	71				
	мука пшеничная		3	3				
	масса полуфабриката			74				
	масло растительное		5	5				
	масса жареной печени			50				

соус (№333-2005)			50				
сметана		11	11				
мука пшеничная		3,3	3,3				
вода питьевая		33,3	33,3				
масса белого соуса			33,3				
лук репчатый		11,9	10				
масло сливочное		0,8	0,8				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
соль йодированная		0,9	0,9				
ИЛИ Гуляш (№437-2004)	100			11,6	15,4	5,70	215
говядина 1 категории		107	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
масло растительное		3	3				
лук репчатый		11,9	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
мука пшеничная		3	3				
соль йодированная		0,9	0,9				
Гречка отварная (№302-2005)	180			6,80	5,6	37,8	230
крупа гречневая		73	73				
вода питьевая		108	108				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
сухофрукты		25	25				
сахар-песок		10	10				
вода питьевая		185	185				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед	1020			35	30	136	944

Итого за день		1665			58	50	235	1608
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 2								
Завтрак								
Бутерброд с маслом (№ 2-2005)		30/10			2,36	7,49	14,60	136
хлеб пшеничный			30	30				
масло сливочное			10	10				
Суп молочный с крупой (№ 121-2005)		300			5,90	7,90	27,4	221,0
молоко питьевое			150	150				
ИЛИ молоко концентрированное			67	67				
ИЛИ молоко сухое			18	18				
вода кипяченая для концентрированного молока			83	83				
вода кипяченая для сухого молока			132	132				
вода питьевая			150	150				
крупa рисовая			22	22				
ИЛИ крупa манная			22	22				
ИЛИ крупa пшено			28	28				
масло сливочное			4	4				
сахар-песок			4	4				
соль йодированная			0,5	0,5				
Какао с молоком (№382-2005)		200			4,1	3,8	21,4	131
какао-порошок			4	4				
сахар-песок			15	15				
вода питьевая			100	100				
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				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок		100			0,4	0,40	9,8	47
Хлеб пшениный		40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		700			17	20	100	670

Подгари́ровка из зеленого горошка с луком (№10-2014)	100			2,8	5,20	6,30	75
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		140	90				
масло растительное		5	5				
лук репчатый		6	5				
Суп из овощей с мясом (№22-2001, Пермь)	250/20			4,60	7,30	19,30	159,00
говядина 1 категории		44	32				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		37,2	32				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		32	32				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		30	30				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		66	50				
01.11 - 31.02 - 30%		72	50				
01.01 - 29.02 - 35%		76	50				
с 01.03 - 40%		82	50				
морковь до 01.01. - 20%		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13,3	10				
лук репчатый		12	10				
горошек зеленый консервированный		12,4	8				
масло сливочное		6	6				
соль йодированная		1	1				
Жаркое по-домашнему (№259-2005)	250			18,08	19,70	45,00	356
говядина 1 категории		107,5	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		200	151				
с 01.11. по 31.12. - 30%		217	151				
с 01.01. - 29.02. - 35%		230	151				
с 01.03. - 40%		247,6	151				
лук репчатый		18	15				
томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов)		8,5	8,5				

	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,4	3,4				
	масло растительное		5	5				
	соль йодированная		1,2	1,2				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)	200			0,2	1,8	15,10	65
	плоды шиповника сушеные		10	10				
	яблоки свежие		28,5	25				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		10	10				
	ИЛИ Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)	200			0,20	1,80	15,80	68
	плоды шиповника сушеные		20	20				
	сахар-песок		9	9				
	вода питьевая		200	200				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		1000			31,2	37,1	146,3	945,0
Итого за день		1700			48,6	57,3	246,7	1615,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 3								
Завтрак								
	Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10			2,40	0,31	21,00	96,00
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)	210/20			23,4	20	44	441
	творог		175,1	172,9				
	крупа манная		16,4	16,4				
	сахар-песок		16,4	16,4				
	яйцо куриное		8,4	8,4				
	сметана		13,4	13,4				
	сухари пшеничные		8,4	8,4				
	масло сливочное		8,4	8,4				
	масса готового пудинга			210				
	молоко сгущенное с сахаром		20	20				

	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Чай с лимоном (№686-2004)	200/10			0,01	0,00	11,10	45
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		10	10				
	лимон		6	5				
Итого за завтрак		595			29,9	22,8	82,5	690,0
Обед								
	Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)	100			1,2	5,2	18,2	76
	свекла до 01.01. - 20%		75	60				
	с 01.01 - 25%		80	60				
	огурцы соленые (без уксуса)		50	30				
	лук репчатый		6	5				
	масло растительное		5	5				
	соль йодированная		0,3	0,3				
	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100			1,8	5,10	4,30	69
	помидоры свежие парниковые		103	100				
	или огурцы свежие парниковые		103	100				
	масло растительное		5	5				
	соль йодированная		0,3	0,3				
	Суп "Свекольник с мясом со сметаной" (№ 34-2004, Пермь)	250/20/5			2,40	8,90	20,8	179
	говядина 1 категории		44	32				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		37,2	32				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		32	32				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		30	30				
	свекла до 01.01. - 20%		80	64				
	с 01.01 - 25%		85	64				
	картофель 01.09 - 31.10 - 25%		57	43				
	01.11 - 31.02 - 30%		62	43				
	01.01 - 29.02 - 35%		65	43				
	с 01.03 - 40%		71	43				
	морковь до 01.01. - 20%		12,5	10				

с 01.01 - 25%		13	10				
лук репчатый		15	12,5				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		3	3				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,2	1,2				
сметана		5	5				
масло растительное		5	5				
бульон или вода		190	190				
соль йодированная		1	1				
Рыба запеченная (№230-2005)	100			21	12,70	3,40	195
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		165	120				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		165	120				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ филе горбуши		151	120				
ИЛИ филе кеты		151	120				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		162	120				
ИЛИ филе минтая		142	120				
мука пшеничная		5,8	5,8				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,8	0,8				
ИЛИ Рыба запеченная в омлете (№249-2014)	100			22,00	15,7	4,6	201
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		122	86				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		122	86				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		115	86				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		115	86				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		147	86				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		147	86				
ИЛИ филе горбуши		108	86				
ИЛИ филе кеты		108	86				

	ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		116	86				
	ИЛИ филе минтая		102	86				
	мука пшеничная		6	6				
	яйцо куриное		28	28				
	молоко питьевое		7,1	7,1				
	масло сливочное		5	5				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Рис припущенный (№305-2005)	180			4,3	5,2	45,7	229
	крупа рисовая		63	63				
	вода питьевая		132	132				
	масло сливочное		6	6				
	соль йодированная		0,7	0,7				
	Чай с сахаром (№685-2004)	200			0,00	0,00	8,90	36
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		9	9				
	вода питьевая		200	200				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	60			2,7	0,72	23,4	120
Итого за обед		935			34,8	33,1	139,8	930,0
Итого за день		1530			64,7	55,9	222,3	1620,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 4								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром (№3-2005)	30/10/15			6,27	10,80	14,6	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	сыр "Российский"		16	15				
	ИЛИ сыр "Голландский"		16,5	15				
	Каша жидкая из хлопьев "5 злаков" (№311-2004)	220/5			7,60	10,30	33,80	250
	хлопья "5 злаков"		34	34				
	молоко питьевое		150	150				
	вода питьевая		45	45				
	сахар-песок		4,5	4,5				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	масло сливочное		5	5				

	Чай с молоком (№378-2005)	200			1,4	1,60	9,30	57
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		7	7				
	молоко питьевое		50	50				
	вода питьевая		100	100				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		635			20,23	23,74	94,70	678,00
Обед								
	Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)	100			1,60	5,09	4,70	70
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		119	95				
	масло растительное		5	5				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	ИЛИ Подгарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)	100			1,40	3,00	6,90	62
	морковь замороженная		100	100				
	ИЛИ морковь свежая до 01.01. - 20%		126	101				
	с 01.01. - 25%		134	101				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Суп-лапша домашняя с курицей (№ 113-2005)	250/20			7,6	10,6	20,5	149
	курица 1 категории (филе без кожи и костей)		42	29				
	ИЛИ филе куриное замороженное		30	29				
	макаронные изделия "лапша"		20	20				
	морковь до 01.01. - 20%		12,5	10				
	с 01.01. - 25%		1,3	10				
	лук репчатый		12	10				
	масло растительное		5	5				
	бульон или вода		238	238				
	соль йодированная		1	1				
	Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100/30			15,60	18,7	17,1	277
	говядина 1 категории		59	44				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		51,2	44				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		44	44				
	полуфабрикат мелкокусковой из свинины		26,6	26,6				

ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		70,6	70,6				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		70,6	70,6				
хлеб пшеничный		16,2	16,2				
молоко питьевое или вода питьевая		25	25				
сухари пшеничные		5	5				
лук репчатый		3	2,5				
яйцо куриное		1,2	1,2				
соль йодированная		1,2	1,2				
масса полуфабриката			122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			<i>30</i>				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100/30						
котлеты п/ф		122	122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			<i>30</i>				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				

	Пюре картофельное (№520-2004)	180				3,90	5,10	26,5	170
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154					
	01.11. - 31.12. - 30%		218	154					
	01.01. - 29.02.- 35%		236	154					
	01.03. - 40%		256	154					
	молоко питьевое		28	28					
	или молоко концентрированное		12,6	12,6					
	или молоко сухое		3,6	3,6					
	вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3					
	вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3					
	масло сливочное		5	5					
	соль йодированная		1	1					
	Компот из кураги (№638-2004)	200				0,90	0,06	23,00	85
	курага		20	20					
	сахар-песок		10	10					
	вода питьевая		185	185					
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100				0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40				3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40				1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		1040				35,0	40,8	136,6	973,0
Итого за день		1675				55	65	231	1651
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
День 5									
Завтрак									
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2-2005)	30/5/10				1,40	3,87	22,83	189,0
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		10	10					
	повидло		10,1	10					
	ИЛИ джем		10,1	10					
	Каша "Дружба" с маслом (№93-2001)	220/5				6,70	8,90	39,00	237
	крупа пшениная		12	12					
	крупа рисовая		17	17					
	молоко питьевое		150	150					
	вода питьевая		55	55					
	или молоко концентрированное		69	69					
	или молоко сухое		18	18					

вода кипяченая для концентрированного молока		81	81				
вода кипяченая для сухого молока		132	132				
сахар-песок		6,6	6,6				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		0,2	0,2				
ИЛИ Каша вязкая пшениная (№173-2005)	220/5			7,20	8,30	38,00	229
крупка пшениная		35	35				
молоко питьевое		110	110				
вода питьевая		95	95				
масло сливочное		5	5				
сахар-песок		6,6	6,6				
соль йодированная		0,5	0,5				
Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
йогурт 2,5 % жирности		125	125				
ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
Кофейный напиток (№379-2005)	200			3,8	4,1	16	114
кофейный напиток		4	4				
вода питьевая		70	70				
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				
сахар-песок		10	10				
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак	615			17,40	19,61	92,03	688,00
Обед							
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	166	100	2	0,32	10,6	54
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№82-2005)	250/10/5			2,40	5,3	12,9	133
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				

ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
свекла до 01.01 - 20%		50	40				
с 01.01 - 25%		52	40				
капуста белокочанная		25	20				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		33	25				
01.11 - 31.12 - 30%		36	25				
01.01 - 29.02 - 35%		38	25				
с 01.03 - 40%		41	25				
морковь до 01.01 - 20%		15,75	12,5				
с 01.01 - 25%		17	12,5				
лук репчатый		12	10				
томатная пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов)		7,5	7,5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
масло растительное		5	5				
сметана		5	5				
бульон или вода		190	190				
соль йодированная		1	1				
Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004)	100			11,8	16,1	22,1	284
кураца потрошенная 1 категории		138,6	66,6				
или грудка куриная на кости		90	66,6				
или филе куриное замороженное		70	66,6				
хлеб пшеничный		10	10				
молоко питьевое или вода питьевая		15	15				
лук репчатый		8	7				
сухари пшеничные		10	10				
<i>масса полуфабриката</i>			108				
масло сливочное		10	10				
<i>масса запеченных биточков</i>			100				
соль йодированная		0,7	0,7				
ИЛИ Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства, припущенные с маслом	100						
Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства		108	108				
масло сливочное		10	10				
Макаронные изделия отварные (№203-2005)	180			7,1	6	47	256
макаронные изделия		63	63				
масло сливочное		7	7				
соль йодированная		1	1				

с овощами (№205-2005)		160/40			7	8	52	250
макаронные изделия			57	57				
масло сливочное			2,5	2,5				
лук репчатый			24	20				
морковь до 01.01 - 20%			32	26				
с 01.01 - 25%			35	26				
или смесь овощей замороженная			51	40				
масло растительное			5	5				
соль йодированная			1	1				
Компот из свежих яблок (№585-1996)		200			0,18	0,18	13,40	57
яблоки свежие			50	45				
сахар-песок			9	9				
вода питьевая			178	178				
ИЛИ Компот из ягод замороженных (№342-2005)		200			0,15	0,12	20,00	85
ягоды замороженные			30	30				
вода питьевая			183	183				
сахар-песок			18	18				
Хлеб пшеничный		40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		950			28	29	141	959
Итого за день		1565			45,8	48,4	233,0	1647,0
Прием пищи	Наименование блюда							
		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
Неделя 2								
День 6								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом (№ 2-2005)	30/10			2,36	7,49	14,60	136
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	Омлет натуральный с овощами на подгарнировку (№ 340-2004)	200			16,8	17,80	8,1	288
	яйцо куриное		110	110				
	молоко питьевое		42	42				
	ИЛИ молоко концентрированное		19	19				
	ИЛИ молоко сухое		5	5				

	молока		23	23				
	вода кипяченая для сухого молока		37	37				
	масло растительное		3	3				
	масса омлета			145				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		0,6	0,6				
	Овощи на поджаривание			50				
	горошек зеленый консервированный		78	50				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Чай с сахаром (№685-2004)	200			0,00	0,00	8,90	36
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		9	9				
	вода питьевая		200	200				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		625			27,82	28,43	65,20	703,00
Обед								
	Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	100			0,8	0,10	1,70	15
	огурцы консервированные		167	100				
	Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной (№88-2005)	250/20/5			7,2	10,2	12,1	154
	курица 1 категории (филе без кожи и костей)		42	29				
	ИЛИ филе куриное замороженное		30,5	29				
	капуста белокочанная свежая		62,5	50				
	картофель 01.09 - 31.10 - 25%		40	30				
	01.11 - 31.12 - 30%		43	30				
	01.01. - 29.02 - 35%		46	30				

	с 01.03 - 40%		49	30				
	морковь до 01.01 - 20%		15	12				
	с 01.01 - 25%		16	12				
	лук репчатый		12	10				
	масло сливочное		5	5				
	сметана		5	5				
	бульон или вода		190	190				
	соль йодированная		1	1				
	Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	230			17,50	18,00	63,00	430
	бедро куриное с кожей		93	72				
	или окорочок куриный		93	72				
	или грудка куриная замороженная		92	72				
	или филе куриное замороженное		75,6	72				
	или филе индейки		75,6	72				
	крупа рисовая		52	52				
	морковь до 01.01. - 20%		56	45				
	с01.01. - 25%		60	45				
	лук репчатый		17,8	15				
	масло растительное		7	7				
	соль йодированная		1	1				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
	сухофрукты		25	25				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	60			2,7	0,72	23,4	120
Итого за обед		985			31,8	29,9	153,4	964,0
Итого за день		1610			59,6	58,4	218,6	1667,0
					Пищевые вещества			

		Вес блода	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	ЭЦ, ккал
День 7								
Завтрак								
	Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10			2,40	0,31	21,00	96,00
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)	210/20			23,4	20	44	441
	творог		175,1	172,9				
	крупа манная		16,4	16,4				
	сахар-песок		16,4	16,4				
	яйцо куриное		8,4	8,4				
	сметана		13,4	13,4				
	сухари пшеничные		8,4	8,4				
	масло сливочное		8,4	8,4				
	масса готового пудинга			210				
	молоко сгущенное с сахаром		20	20				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)	200			0,08	0,03	9,60	41
	ягоды замороженные		8	8				
	чай-заварка		1	1				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		9	9				
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		590			27,68	20,98	92,20	665,00
Обед								
	Капуста белокочанная с маслом (№ 45- 2005)	100			1,60	5,09	4,70	70
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		119	95				
	масло растительное		5	5				
	соль йодированная		0,8	0,8				

горошек консервированный (после термической обработки)	100			3,1	0,2	6,5	40
горошек консервированный		155	100				
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной (№132-2004)	250/10/5			2,60	6,40	27,5	173
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
крупка перловая или крупка пшеничная или крупка рисовая		5	5				
картофель 01.09- - 30.10 - 25%		100	75				
01.11 - 31.12 - 30%		107	75				
01.01 - 29.02 - 35%		116	75				
с 01.03 - 40%		125	75				
морковь до 01.01 - 20%		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13	10				
лук репчатый		12	10				
огурцы консервированные без уксуса		27	15				
масло растительное		5	5				
сметана		5	5				
бульон или вода		190	190				
соль йодированная		0,7	0,7				
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)	100			17,30	17,9	8,78	272
горбуша, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		118	83				
ИЛИ кета, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		118	83				
ИЛИ горбуша, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		110	83				
ИЛИ кета, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		110	83				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		143	83				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		143	83				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		111,5	83				

ИЛИ кета (филе промышленного производства)		105	83				
ИЛИ горбуша (филе промышленного производства)		105	83				
ИЛИ филе минтая		99	83				
ИЛИ фарш из рыбы промышленного производства		83	83				
лук репчатый		16,7	14				
молоко питьевое или вода питьевая		8,7	8,7				
яйцо куриное		3,7	3,7				
сухари пшеничные		12	12				
масло растительное		5,5	5,5				
масло сливочное		10	10				
соль йодированная		1,1	1,1				
ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом	100			15,22	11,3	8,78	269
котлета рыбная полуфабрикат		120	120				
масло сливочное		10	10				
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Компот из ягод замороженных (№342-2005)	200			0,15	0,12	20,00	85
ягоды замороженные		30	30				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		18	18				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	60			2,7	0,72	23,4	120
Итого за обед	935			31,4	35,7	130,3	985,0
Итого за день	1525			59,1	56,7	222,5	1650,0

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 8								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2-2005)	30/5/10			1,40	3,87	22,83	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	повидло		10,1	10				
	ИЛИ джем		10,1	10				
	Суп молочный с макаронными изделиями (№ 120-2005)	250			8,90	9,80	31,0	236
	молоко питьевое		230	230				
	макаронные изделия		20	20				
	масло сливочное		3	3				
	сахар-песок		5	5				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Напиток из цикория (№379 - 2005)	200			2,90	3,20	15,00	100
	напиток цикорий		4	4				
	сахар-песок		9	9				
	молоко питьевое		100	100				
	вода питьевая		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 пшеничный	20			1,58	0,2	9,7	48
Итого за завтрак		640			18,88	19,57	84,93	681,00

Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	166	100	2	0,32	10,6	54
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100			1,8	5,10	4,30	69
помидоры свежие парниковые		103	100				
или огурцы свежие парниковые		103	100				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,3	0,3				
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (№106-2005)	250/50			7,8	7,5	18,9	195
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		132	100				
01.11 - 31.12 - 30%		144	100				
01.01 - 29.02 - 35%		152	100				
с 01.03 - 40%		164	100				
морковь до 01.01 - 20 %		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13,3	10				
лук репчатый		12	10				
масло сливочное		5	5				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		3	3				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,2	1,2				
соль йодированная		1,1	1,1				
фрикадельки :							
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		98	48				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		65,3	48				
ИЛИ филе горбуши		61	48				
ИЛИ филе минтая		60	48				
яйцо куриное		2,6	2,6				
лук репчатый		12	10				
вода питьевая		4	4				
соль йодированная		0,2	0,2				
Гречка по-купечески с мясом (№ 4/8-2011, Екатеринбург)	250			19,40	24,5	51,5	378
говядина 1 категории		107,00	79,00				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		91,50	79,00				

	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79,00	79,00				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74,00	74,00				
	масло растительное		4,20	4,20				
	масса тушеного мяса			50,00				
	крупа гречневая		48,00	48,00				
	вода питьевая		150,00	150,00				
	лук репчатый		15,00	12,50				
	морковь до 01.01 - 20%		31,3	25				
	с 01.01. - 25%		33,3	25				
	масло сливочное		10	10				
	соль йодированная		1,3	1,3				
	Компот из изюма (№349-2005)	200			0,46	0,1	24	96
	изюм		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода		203	203				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	60			2,7	0,72	23,4	120
Итого за обед		950			35,5	33,5	147,8	938,0
Итого за день		1590			54,4	53,1	232,7	1619,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 9								
Завтрак								
	Бутерброд с сыром (№3-2005)	30/20			6,55	5,60	17,15	141,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	сыр "Российский"		21	20				
	или сыр "Голландский"		22	20				
	Каша жидкая кукурузная с маслом (174-2005)	220/5			7,00	8,80	35,00	244
	крупа кукурузная		32	32				
	молоко питьевое		150	150				
	вода питьевая		45	45				
	сахар-песок		4	4				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	масло сливочное		5	5				

кофейный напиток (№579-2005)				200			3,8	4,1	16	114
кофейный напиток					4	4				
вода питьевая					70	70				
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				
сахар-песок					10	10				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок				100			0,4	0,40	9,8	47
Хлеб пшеничный				40						
Итого за завтрак				615			3,16	0,4	19,4	95
							20,9	19,3	97,4	641,0
Обед										
Поджаривка из зеленого горошка с луком (№10-2014)				100			2,8	5,20	6,30	75
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)					140	90				
масло растительное					5	5				
лук репчатый					6	5				
Суп картофельный с мясными фрикадельками (№104-2005)				250/35			8	7,9	17,4	140
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%					133	100				
01.11 - 31.12 - 30%					142	100				
01.01 - 29.02 - 35%					153	100				
с 01.03 - 40%					166	100				
морковь до 01.01 - 20%					12	10				
с 01.01 - 25%					12,5	10				
лук репчатый					12	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)					2,5	2,5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)					1	1				
масло растительное					2,5	2,5				
бульон или вода					175	175				
соль йодированная					1	1				
фрикадельки мясные (№ 105-2005)						35				
полуфабрикат мелкокусковой из говядины					29,8	29,8				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины					34,6	29,8				
ИЛИ фарш говяжий					29,8	29,8				
ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства					29,8	29,8				

	лук репчатый		3,1	2,6				
	вода питьевая		2,6	2,6				
	яйцо куриное		2	2				
	соль йодированная		0,28	0,28				
	<i>ИЛИ фрикадельки промышленного производства</i>		35	35				
	Бефстроганов (№ 250-2005)	100			14,20	16,10	19,8	318
	говядина 1 категории		106,5	79				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
	лук репчатый		30	25				
	масло растительное		6,5	6,5				
	<i>масса пассерованного лука</i>			12				
	мука пшеничная		4	4				
	сметана		23	23				
	соль йодированная		1	1				
	Рис припущенный (№305-2005)	180			4,3	5,2	45,7	229
	крупа рисовая		63	63				
	вода питьевая		132	132				
	масло сливочное		6	6				
	соль йодированная		0,7	0,7				
	Кисель из свежих ягод (№342-2005)	200			0,19	0,07	23,70	97
	ягоды замороженные		23	23				
	вода питьевая		185	185				
	сахар-песок		15	15				
	крахмал картофельный		8	8				
	ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)	200			0,3	0	29,00	110
	сок плодовый		100	100				
	вода питьевая		100	100				
	сахар-песок		6	6				
	крахмал картофельный		8	8				
	ИЛИ Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0,01	0,00	11,10	45
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		10	10				
	лимон		6	5				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		925			34,1	35,1	140,1	994,0
Итого за день		1540			55	54	237	1635

Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 10								
Завтрак								
Бутерброд с маслом (№ 2-2005)		30/10			2,36	7,49	14,60	136
хлеб пшеничный			30	30				
масло сливочное			10	10				
Каша вязкая манная (№173-2005)		220/5			8,10	9,00	38,20	270,0
крупа манная			34	34				
молоко питьевое			160	160				
вода питьевая			36	36				
масло сливочное			5	5				
сахар-песок			6,6	6,6				
соль йодированная			0,5	0,5				
ИЛИ Каша вязкая пшеничная с маслом (№182-2005)		220/5			7,40	9,10	34,70	255
крупа пшеничная			30	30				
молоко питьевое			160	160				
вода питьевая			36	36				
сахар-песок			6,6	6,6				
соль йодированная			0,5	0,5				
масло сливочное			5	5				
Чай с молоком (№378-2005)		200			1,4	1,60	9,30	57
чай-заварка			1	1				
сахар-песок			7	7				
молоко питьевое			50	50				
вода питьевая			100	100				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок		100			0,4	0,40	9,8	47
Хлеб пшеничный		40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		625			16,8	19,1	99,1	645,0
ед								
Салат из соленых огурцов с луком (№ 21-2005)		100			0,8	5,1	2,2	60
огурцы консервированные (без уксуса)			150	90				
лук репчатый (бланшированный)			9	7,6				
масло растительное			5	5				

(№139-2004)	250/10/10			6,4	8,2	30,4	221
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
картофель 01.09- - 30.10 - 25%		67	50				
01.11 - 31.12 - 30%		71	50				
01.01 - 29.02 - 35%		77	50				
с 01.03 - 40%		83	50				
крупа горох		20	20				
лук репчатый		12	10				
морковь до 01.01 - 20%		16	13				
с 01.01 - 25%		17	13				
хлеб пшеничный		38	32				
масло растительное		5	5				
бульон или вода		200	200				
соль йодированная		1	1				
Рагу овощное с мясом (№143-2005)	250			18,50	22,05	29,60	352
говядина 1 категории		107,5	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		79,2	60				
с 01.11. по 31.12. - 30%		86,4	60				
с 01.01. - 29.02. - 35%		91,2	60				
с 01.03. - 40%		98,4	60				
морковь до 01.01. - 20%		66	53				
с 01.01. - 25%		70,5	53				
или морковь свежемороженная припущенная		53	53				
лук репчатый		35	29				
капуста белокочанная		89	71				
масло растительное		7	7				
мука пшеничная		1,1	1,1				
сметана		10	10				
соль йодированная		1,7	1,7				
Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
сухофрукты		25	25				
сахар-песок		10	10				
вода питьевая		185	185				

	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		900			30,7	36,3	121,2	911,0
Итого за день		1525			48	55	220	1556
Неделя 3								
День 11								
Завтрак								

Бутерброд с маслом и сыром (№3-2005)	30/10/15			6,27	10,80	14,6	189,0
хлеб пшеничный		30	30				
масло сливочное		10	10				
сыр "Российский"		16	15				
ИЛИ сыр "Голландский"		16,5	15				
Каша вязкая ячневая (№174-2005)	220/5			6,30	8,10	43,00	227
крупа ячневая		31	31				
молоко питьевое		110	110				
вода питьевая		95	95				
масло сливочное		5	5				
сахар-песок		6,6	6,6				
соль йодированная		0,5	0,5				
ИЛИ Каша вязкая пшенная (№173-2005)	220/5			7,20	8,30	38,00	229
крупа пшенная		35	35				
молоко питьевое		110	110				
вода питьевая		95	95				
масло сливочное		5	5				
сахар-песок		6,6	6,6				
соль йодированная		0,5	0,5				
Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
йогурт 2,5 % жирности		125	125				
ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
Какао с молоком (№382-2005)	200			4,1	3,8	21,4	131
какао-порошок		4	4				
сахар-песок		15	15				
вода питьевая		100	100				
молоко питьевое		100	100				
ИЛИ молоко концентрированное		46	46				
ИЛИ молоко сухое		12	12				
вода кипяченая для концентрированного молока		54	54				

			88	88			
	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	48
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	40
Итого за		645			23,8	25,6	743,0
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)	100			1,90	5,10	92
	капуста квашеная		117	82			
	лук репчатый		11,9	10			
	сахар-песок		5	5			
	масло растительное		5	5			
	ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101-2004)	100			1,9	7,2	90
	икра из кабачков пром.производства		110	100			
	ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	100			0,8	0,10	15
	огурцы консервированные (без уксуса)		167	100			
	Суп рыбный (№142-2004)	250/50			9,3	7,8	149
	картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		99	75			
	01.11 - 31.12 - 30%		108	75			
	01.01 - 29.02 - 35%		114	75			
	01.03 - 40%		123	75			
	лук репчатый		12	10			
	масло сливочное		5	5			
	горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		85	60			
	или филе горбуши		75	60			
	или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		104	60			
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		81	60			
	вода питьевая или бульон		175	175			
	соль йодированная		1	1			
	Тефтели (№ 279-2005)	100			13,6	15,4	245
	говядина 1 категории		86	64			
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		74,4	64			
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины		64	64			
	ИЛИ полуфабрикат из свинины		81,6	63,5			

ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		64	64				
вода питьевая		20	20				
крупа рисовая		8	8				
масса готового рассыпчатого риса			25				
лук репчатый		35	30				
масло растительное		5	5				
масса пассерованного лука			15				
мука пшеничная		6,6	6,6				
соль йодированная		0,7	0,7				
масса полуфабриката			118				
масса готовых тефтелей			100				
ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства	100						
фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства)		118	118				
масло растительное		2	2				
Соус сметанно-томатный (№331-2005)	25			0,5	4,9	1,8	54
сметана		6,5	6,5				
масло сливочное		5	5				
мука пшеничная		1,9	1,9				
вода питьевая		19	19				
томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)		4	4				
или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов)		1,6	1,6				
соль йодированная		0,25	0,25				
Макаронные изделия отварные (№203-2005)	180			7,1	6	47	256
макаронные изделия		63	63				
масло сливочное		7	7				
соль йодированная		1	1				
Компот из свежих яблок (№585-1996)	200			0,18	0,18	13,40	57
яблоки свежие		50	45				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		178	178				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед	985			37,4	40,1	126,2	971,0
Итого за день	1630			61,1	65,7	229,1	1714,0

Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 12								
Завтрак								
Сыр порционный (№15-2005)		20			4,64	5,84	0,00	73
сыр "Голландский"			22	20				
ИЛИ сыр "Российский"			21,2	20				
Омлет натуральный с овощами на подгарнировку (№ 340-2004)		200			16,8	17,80	8,1	288
яйцо куриное			110	110				
молоко питьевое			42	42				
ИЛИ молоко концентрированное			19	19				
ИЛИ молоко сухое			5	5				
вода кипяченая для концентрированного молока			23	23				
вода кипяченая для сухого молока			37	37				
масло растительное			3	3				
масса омлета				145				
масло сливочное			5	5				
соль йодированная			0,6	0,6				
Овощи на подгарнировку				50				
горошек зеленый консервированный			78	50				
Кофейный напиток (№379-2005)		200			3,8	4,1	16	114
кофейный напиток			4	4				
вода питьевая			70	70				
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				
сахар-песок			10	10				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок		100			0,4	0,40	9,8	47
Хлеб пшеничный		40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		580			30	29	61	657

Подгарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)	100			1,40	3,00	6,90	62
морковь замороженная		100	100				
ИЛИ морковь свежая до 01.01. - 20%		126	101				
с 01.01. - 25%		134	101				
масло растительное		3	3				
соль йодированная		0,8	0,8				
ИЛИ Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)	100			1,60	5,09	4,70	70
капуста белокочанная свежая (до 01.03)		119	95				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,8	0,8				
Суп "Крестьянский" с крупой, с мясом (№ 115-2005)	250/10			4,10	8,10	34,4	194
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
крупка рисовая, перловая		20	20				
или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено		25	25				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		26,4	20				
01.11 - 31.02 - 30%		28,8	20				
01.01 - 29.02 - 35%		30,4	20				
с 01.03 - 40%		32,8	20				
морковь до 01.01. - 20%		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13	10				
лук репчатый		12	10				
масло растительное		5	5				
бульон или вода		250	250				
соль йодированная		1,1	1,1				
Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)	100			11,80	14,60	12,30	243
кура потрошенная 1 категории		194	94				
ИЛИ окорочок куриный с кожей		101	94				
ИЛИ бедро куриное с кожей		101	94				

ИЛИ грудка куриная (на кости)		100	94				
ИЛИ филе куриное замороженное		99	94				
масло растительное		0,8	0,8				
масло сливочное		2	2				
молоко питьевое		37,5	37,5				
мука пшеничная		5	5				
соль йодированная		0,8	0,8				
Пюре картофельное (№520-2004)		180		3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)		200		0,20	1,80	15,10	68
плоды шиповника сушеные		20	20				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		200	200				
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		40		1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		930		28,0	38,6	134,9	982,0
Итого за день		1510		58,2	67,4	196,0	1639,0
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества		
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г
День 13							ЭЦ, ккал
Завтрак							
Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)		30/10			2,40	0,31	21,00
хлеб пшеничный			30	30			
повидло			10	10			
ИЛИ джем			10	10			

Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)	210/20			23,4	20	44	441
творог		175,1	172,9				
крупа манная		16,4	16,4				
сахар-песок		16,4	16,4				
яйцо куриное		8,4	8,4				
сметана		13,4	13,4				
сухари пшеничные		8,4	8,4				
масло сливочное		8,4	8,4				
масса готового пудинга			210				
молоко сгущенное с сахаром		20	20				
Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
йогурт 2,5 % жирности		125	125				
ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
Чай с лимоном (№686-2004)	200/10			0,01	0,00	11,10	45
чай-заварка		1	1				
сахар-песок		10	10				
лимон		6	5				
Итого за завтрак	605			29,9	22,8	82,5	690,0

Обед

Горошек консервированный (после термической обработки)	100			3,1	0,2	6,5	40
горошек консервированный		155	100				
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100			1,8	5,10	4,30	69
помидоры свежие парниковые		103	100				
или огурцы свежие парниковые		103	100				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,3	0,3				
Суп из овощей с мясом (№22-2001, Пермь)	250/10			4,60	7,30	19,30	130,00
говядина 1 категории		44	32				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		37,2	32				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		32	32				

ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		30	30				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		66	50				
01.11 - 31.02 - 30%		72	50				
01.01 - 29.02 - 35%		76	50				
с 01.03 - 40%		82	50				
морковь до 01.01. - 20%		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13,3	10				
лук репчатый		12	10				
горошек зеленый консервированный		12,4	8				
масло сливочное		6	6				
соль йодированная		1	1				
Гуляш из рыбы (№375-2004)	100			13,4	12,00	5,60	185
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		87	61				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		87	61				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		81	61				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		81	61				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		105	61				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		105	61				
ИЛИ филе горбуши		77	61				
ИЛИ филе кеты		77	61				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		83	61				
ИЛИ филе минтая		72	61				
мука пшеничная		3	3				
масло растительное		4	4				
соль йодированная		0,5	0,5				
<i>соус</i>			50				
лук репчатый		12	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		8	8				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,2	3,2				
масло растительное		4	4				
мука пшеничная		2	2				
соль йодированная		0,4	0,4				

	Рис припущенный (№305-2005)	180			4,3	5,2	45,7	229

	или молоко сухое		12	12				
	вода кипяченая для концентрированного молока		54	54				
	вода кипяченая для сухого молока		88	88				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		635			22,01	20,14	102,95	673,00
бед								
	Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	100			0,8	0,10	1,70	15
	Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)		167	100				
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№82-2005)	250/10/5			2,40	5,3	12,9	133
	говядина I категории		22	16				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
	свекла до 01.01 - 20%		50	40				
	с 01.01 - 25%		52	40				
	капуста белокочанная		25	20				
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		33	25				
	01.11 - 31.12 - 30%		36	25				
	01.01 - 29.02 - 35%		38	25				
	с 01.03 - 40%		41	25				
	морковь до 01.01 - 20%		15,75	12,5				
	с 01.01 - 25%		17	12,5				
	лук репчатый		12	10				
	томатная пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консерванов)		7,5	7,5				
	ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
	масло растительное		5	5				
	сметана		5	5				
	бульон или вода		190	190				
	соль йодированная		1	1				

Фрикадельки из кур (№ 297-2005)		100/5			16,1	18,8	8,8	251
курица 1 категории (филе без костей)			206	78				
ИЛИ куриные окорочка			101	78				
ИЛИ филе куриное замороженное			82	78				
хлеб пшеничный			16	16				
молоко питьевое			22	22				
соль йодированная			1	1				
масса полуфабриката				114				
масса готовых фрикаделек				100				
масло сливочное			5	5				
Гречка отварная (№302-2005)		180			6,80	5,6	37,8	230
крупа гречневая			73	73				
вода питьевая			108	108				
масло сливочное			5	5				
соль йодированная			1	1				
Кисель из свежих ягод (№342-2005)		200			0,19	0,07	23,70	97
ягоды замороженные			23	23				
вода питьевая			185	185				
сахар-песок			15	15				
крахмал картофельный			8	8				
ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)		200			0,3	0	29,00	110
сок плодовый			100	100				
вода питьевая			100	100				
сахар-песок			6	6				
крахмал картофельный			8	8				
Хлеб пшеничный		40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		920			31,3	30,8	119,9	901,0
Итого за день		1555			53,3	50,9	222,9	1574,0
Прием пищи	Наименование блюда							
							Пищевые вещества	
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки,	Жиры,	Угл, г	

День 15								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2-2005)	30/5/10			1,40	3,87	22,83	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	повидло		10,1	10				
	ИЛИ джем		10,1	10				
	Каша "Дружба" с маслом (№93-2001)	220/5			6,70	8,90	39,00	237
	крупа пшеничная		12	12				
	крупа рисовая		17	17				
	молоко питьевое		150	150				
	вода питьевая		55	55				
	или молоко концентрированное		69	69				
	или молоко сухое		18	18				
	вода кипяченая для концентрированного молока		81	81				
	вода кипяченая для сухого молока		132	132				
	сахар-песок		6,6	6,6				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		0,2	0,2				
	ИЛИ Каша вязкая пшеничная (№173-2005)	220/5			7,20	8,30	38,00	229
	крупа пшеничная		35	35				
	молоко питьевое		110	110				
	вода питьевая		95	95				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6,6	6,6				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Чай с молоком (№378-2005)	200			1,4	1,60	9,30	57
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		7	7				
	молоко питьевое		50	50				
	вода питьевая		100	100				
	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	9,7	48
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		635			16,58	17,31	95,03	679,00

Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)	100			1,2	5,2	18,2	76
свекла до 01.01. - 20%		75	60				
с 01.01 - 25%		80	60				
огурцы консервированные (без уксуса)		50	30				
лук репчатый		6	5				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,3	0,3				
Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной (№88-2005)	250/20/5			7,2	10,2	12,1	154
курица 1 категории (филе без кожи и костей)		42	29				
ИЛИ филе куриное замороженное		30,5	29				
капуста белокочанная свежая		62,5	50				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		40	30				
01.11 - 31.12 - 30%		43	30				
01.01. - 29.02 - 35%		46	30				
с 01.03 - 40%		49	30				
морковь до 01.01 - 20%		15	12				
с 01.01 - 25%		16	12				
лук репчатый		12	10				
масло сливочное		5	5				
сметана		5	5				
бульон или вода		190	190				
соль йодированная		1	1				
Печень, тушенная в соусе (№261-2005)	100			11,9	10,5	9,60	195
печень говяжья		87	71				
мука пшеничная		3	3				
<i>масса полуфабриката</i>			74				
масло растительное		5	5				
<i>масса жареной печени</i>			50				
<i>соус (№333-2005)</i>			50				
сметана		11	11				
мука пшеничная		3,3	3,3				
вода питьевая		33,3	33,3				
<i>масса белого соуса</i>			33,3				

лук репчатый		11,9	10				
масло сливочное		0,8	0,8				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
соль йодированная		0,9	0,9				
ИЛИ Гуляш (№437-2004)	100			11,6	15,4	5,70	215
говядина 1 категории		107	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
масло растительное		3	3				
лук репчатый		11,9	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
мука пшеничная		3	3				
соль йодированная		0,9	0,9				
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Компот из кураги (№638-2004)	200			0,90	0,06	23,00	85
курага		20	20				
сахар-песок		10	10				
вода питьевая		185	185				

	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблоко	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			2,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		1035			31,5	32,3	134,2	902,0
Итого за день		1670			48,0	49,7	229,2	1581,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
Неделя 3								
День 16								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром (№3-2005)	30/10/15			6,27	10,80	14,6	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	сыр "Российский"		16	15				
	ИЛИ сыр "Голландский"		16,5	15				
	Суп молочный с макаронными изделиями (№ 120-2005)	250			8,90	9,80	28,0	236
	молоко питьевое		230	230				
	макаронные изделия		20	20				
	масло сливочное		3	3				
	сахар-песок		3	3				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Какао с молоком (№382-2005)	200			4,1	3,8	21,4	131
	какао-порошок		4	4				
	сахар-песок		15	15				
	вода питьевая		100	100				

	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 или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		650			24,77	27,14	78,20	704,00

бед

Подгарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)	100				2,8	5,20	6,30	75
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		140	90					
масло растительное		5	5					
лук репчатый		6	5					
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной (№132-2004)	250/10/5				2,60	6,40	27,5	173
говядина 1 категории		22	16					
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16					
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16					
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15					
крупа перловая или крупа пшеничная или крупа рисовая		5	5					
картофель 01.09- - 30.10 - 25%		100	75					
01.11 - 31.12 - 30%		107	75					
01.01 - 29.02 - 35%		116	75					
с 01.03 - 40%		125	75					
морковь до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы консервированные без уксуса		27	15					
масло растительное		5	5					
сметана		5	5					
бульон или вода		190	190					
соль йодированная		0,7	0,7					
Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	230				17,50	18,00	63,00	430
бедро куриное с кожей		93	72					
или окорочок куриный		93	72					
или грудка куриная замороженная		92	72					

	или филе куриное замороженное		75,6	72				
	или филе индейки		75,6	72				
	крупа рисовая		52	52				
	морковь до 01.01. - 20%		56	45				
	с01.01. - 25%		60	45				
	лук репчатый		17,8	15				
	масло растительное		7	7				
	соль йодированная		1	1				
	Компот из ягод замороженных (№342-2005)	200			0,15	0,12	20,00	85
	ягоды замороженные		30	30				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		18	18				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		880			28,01	30,60	151,80	938,0
Итого за день		1530			52,8	57,7	230,0	1642,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 17								
Завтрак								
	Сыр порционный (№15-2005)	20			4,64	5,84	0,00	73
	сыр "Голландский"		22	20				
	ИЛИ сыр "Российский"		21,2	20				
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (№ 223-2005)	180/20			21,6	17	47	427
	творог		169	166				
	мука пшеничная		16	16				
	или крупа манная		11	11				
	сахар-песок		14	14				
	яйцо куриное		7,2	7,2				
	сметана		7,2	7,2				
	сухари пшеничные		7,2	7,2				
	масло сливочное		7	7				
	молоко сгущенное с сахаром		20	20				
	масло растительное (для смазки листа)		1	1				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47

	Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)	200			0,08	0,03	9,60	41
	ягоды замороженные		8	8				
	чай-заварка		1	1				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		9	9				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
Итого за завтрак		560			29,88	23,67	85,80	683,00
Обед								
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	166	100	2	0,32	10,6	54
	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100			1,8	5,10	4,30	69
	помидоры свежие парниковые		103	100				
	или огурцы свежие парниковые		103	100				
	масло растительное		5	5				
	соль йодированная		0,3	0,3				
	Суп гороховый с гречками с мясом (№ 139-2004)	250/10/10			6,4	8,2	30,4	221
	говядина 1 категории		22	16				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
	картофель 01.09- - 30.10 - 25%		67	50				
	01.11 - 31.12 - 30%		71	50				
	01.01 - 29.02 - 35%		77	50				
	с 01.03 - 40%		83	50				
	крупа горох		20	20				
	лук репчатый		12	10				
	морковь до 01.01 - 20%		16	13				
	с 01.01 - 25%		17	13				
	хлеб пшеничный		38	32				
	масло растительное		5	5				
	бульон или вода		200	200				
	соль йодированная		1	1				
	Рагу овощное с мясом (№143-2005)	250			18,50	22,05	29,60	352
	говядина 1 категории		107,5	79				

	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		79,2	60				
	с 01.11. по 31.12. - 30%		86,4	60				
	с 01.01. - 29.02. - 35%		91,2	60				
	с 01.03. - 40%		98,4	60				
	морковь до 01.01. - 20%		66	53				
	с 01.01. - 25%		70,5	53				
	или морковь свежемороженная припущенная		53	53				
	лук репчатый		35	29				
	капуста белокочанная		89	71				
	масло растительное		7	7				
	мука пшеничная		1,1	1,1				
	сметана		10	10				
	соль йодированная		1,7	1,7				
	Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
	сухофрукты		25	25				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		880			33,71	36,65	133,90	974,0
Итого за день		1440			63,6	60,3	219,7	1657,0
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
День 18								
Завтрак								
	Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10			2,40	0,31	21,00	96,00
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	Каша жидкая кукурузная с маслом (174-2005)	220/5			7,00	8,80	35,00	244

	крупа кукурузная	32	32				
	молоко питьевое	150	150				
	вода питьевая	45	45				
	сахар-песок	4	4				
	соль йодированная	0,5	0,5				
	масло сливочное	5	5				
	Кофейный напиток (№379-2005)	200		3,8	4,1	16	114
	кофейный напиток	4	4				
	вода питьевая	70	70				
	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				
	сахар-песок	10	10				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125		4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности	125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125		5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности	129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125		5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности	129	125				
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20		1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		650		21,86	16,35	105,60	697,00
Обед							
	Икра из свеклы (№78-2004)	100		1,9	5,3	10,1	96
	свекла до 01.01 - 20%	97,5	78				
	с 01.01 - 25%	103,7	78				
	лук репчатый	21,4	18				
	томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)	8	8				
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,2	3,2				
	масло растительное	4	4				
	сахар-песок	1,2	1,2				

соль йодированная		0,5	0,5				
Суп-лапша домашняя с курицей (№ 113-2005)	250/20			7,6	10,6	18,5	149
курица 1 категории (филе без кожи и костей)		42	29				
ИЛИ филе куриное замороженное		36	29				
макаронные изделия "лапша"		20	20				
морковь до 01.01. - 20%		12,5	10				
с 01.01. - 25%		13	10				
лук репчатый		12	10				
масло растительное		5	5				
бульон или вода		238	238				
соль йодированная		1	1				
Рыба, запеченная в сметанном соусе (№232 - 2005)	100/20			19,1	9,6	9,80	224
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		160	120				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		160	120				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ филе горбуши		151	120				
ИЛИ филе кеты		151	120				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		162	120				
ИЛИ филе минтая		142	120				
мука пшеничная		5	5				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		1	1				
соус (№330-2005)			20				
сметана		5	5				
мука пшеничная		1,5	1,5				
вода питьевая		15	15				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		0,2	0,2				
сыр		8	8				
Рис припущенный (№305-2005)	180			4,3	5,2	45,7	229
крупа рисовая		63	63				

	вода питьевая		132	132				
	масло сливочное		6	6				
	соль йодированная		0,7	0,7				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)	200			0,2	1,8	15,10	65
	плоды шиповника сушеные		10	10				
	яблоки свежие		28,5	25				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		10	10				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		1010			38,1	33,5	136,2	945,0
Итого за день		1660			59,9	49,9	241,8	1642,0
Прием пищи	Наименование блюда							
		Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 19								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом (№ 2-2005)	30/10			2,36	7,49	14,60	136
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	Омлет натуральный с овощами на подгарнировку (№ 340-2004)	200			16,8	17,80	8,1	288
	яйцо куриное		110	110				
	молоко питьевое		42	42				
	ИЛИ молоко концентрированное		19	19				
	ИЛИ молоко сухое		5	5				
	вода кипяченая для концентрированного молока		23	23				
	вода кипяченая для сухого молока		37	37				
	масло растительное		3	3				
	масса омлета			145				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		0,6	0,6				
	Овощи на подгарнировку			50				
	горошек зеленый консервированный		78	50				
	Напиток из цикория (№379 - 2005)	200			2,90	3,20	15,00	100
	напиток цикорий		4	4				

	сахар-песок	9	9				
	молоко питьевое	100	100				
	вода питьевая	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				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100		0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20		1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		600		27,02	29,53	74,70	706,00
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком (№ 21-2005)	100		0,8	5,1	2,2	60
	огурцы консервированные (без уксуса)	150	90				
	лук репчатый (бланшированный)	9	7,6				
	масло растительное	5	5				
	Суп "Свекольник с мясом со сметаной" (№ 34-2004, Пермь)	250/20/5		2,40	8,90	20,8	179
	говядина 1 категории	44	32				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	37,2	32				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой	32	32				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины	30	30				
	свекла до 01.01. - 20%	80	64				
	с 01.01 - 25%	85	64				
	картофель 01.09 - 31.10 - 25%	57	43				
	01.11 - 31.02 - 30%	62	43				
	01.01 - 29.02 - 35%	65	43				
	с 01.03 - 40%	71	43				
	морковь до 01.01. - 20%	12,5	10				
	с 01.01 - 25%	13	10				
	лук репчатый	15	12,5				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)	3	3				

ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,2	1,2				
сметана		5	5				
масло растительное		5	5				
бульон или вода		190	190				
соль йодированная		1	1				
Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100/30			15,60	18,7	17,1	277
говядина 1 категории		59	44				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		51,2	44				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		44	44				
полуфабрикат мелкокусковой из свинины		26,6	26,6				
или фарш "Классический" промышленного производства		70,6	70,6				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		70,6	70,6				
хлеб пшеничный		16,2	16,2				
вода питьевая или молоко питьевое		25	25				
сухари пшеничные		5	5				
лук репчатый		3	2,5				
яйцо куриное		1,2	1,2				
соль йодированная		1,2	1,2				
масса полуфабриката			122				
масло растительное		5	5				
соус томатный (587-2004)			30				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100/30						
котлеты п/ф		122	122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			30				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
Макаронные изделия отварные (№203-2005)	180			7,1	6	47	256
макаронные изделия		63	63				
масло сливочное		7	7				
соль йодированная		1	1				
Компот из свежих яблок (№585-1996)	200			0,18	0,18	13,40	57
яблоки свежие		50	45				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		178	178				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед	945			30,6	39,5	127,7	964,0
Итого за день	1545			57,7	69,1	202,4	1670,0

Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 20								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2-2005)	30/5/10			1,40	3,87	22,83	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	повидло		10,1	10				
	ИЛИ джем		10,1	10				
	Каша вязкая пшеничная с маслом (№182-2005)	220/5			7,40	9,10	34,70	255
	крупа пшеничная		30	30				
	молоко питьевое		160	160				
	вода питьевая		36	36				
	сахар-песок		6,6	6,6				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	масло сливочное		5	5				
	Чай с молоком (№378-2005)	200			1,4	1,60	9,30	57
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		7	7				
	молоко питьевое		50	50				
	вода питьевая		100	100				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		635			15,7	17,3	81,0	649,0
Обед								
	Капуста белокочанная с маслом(№ 45-2005)	100			1,60	5,09	4,70	70
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		119	95				
	масло растительное		5	5				
	соль йодированная		0,8	0,8				

ИЛИ Горошек консервированный (после термической обработки)	100			3,1	0,2	6,5	40
горошек консервированный		155	100				
Суп картофельный с мясными фрикадельками (№104-2005)	250/35			8	7,9	17,4	140
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		133	100				
01.11 - 31.12 - 30%		142	100				
01.01 - 29.02 - 35%		153	100				
с 01.03 - 40%		166	100				
морковь до 01.01 - 20%		12	10				
с 01.01 - 25%		12,5	10				
лук репчатый		12	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,5	2,5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1	1				
масло растительное		2,5	2,5				
бульон или вода		175	175				
соль йодированная		1	1				
<i>фрикадельки мясные (№ 105-2005)</i>			35				
полуфабрикат мелкокусковой из говядины		29,8	29,8				
ИЛИ фарш говяжий		29,8	29,8				
или фарш "Классический" промышленного производства		29,8	29,8				
лук репчатый		3,1	2,6				
вода питьевая		2,6	2,6				
яйцо куриное		2	2				
соль йодированная		0,28	0,28				
<i>ИЛИ фрикадельки промышленного производства</i>		35	35				
Курица запеченная по-домашнему (№494-2004)	100			19,6	18,2	10,1	299,0
курица 1 категории		308	150				
или окорочек куриный с кожей		160	150				
или бедро куриное		160	150				
или грудка куриная на кости		160	150				
ИЛИ филе куриное замороженное		158	150				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		5	5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				

	чеснок свежий		0,5	0,3				
	масло растительное		2,2	2,2				
	соль йодированная		1,0	1,0				
	Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
	01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
	01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
	01.03. - 40%		256	154				
	молоко питьевое		28	28				
	или молоко концентрированное		12,6	12,6				
	или молоко сухое		3,6	3,6				
	вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
	вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		1	1				
	Кисель из свежих ягод (№342-2005)	200			0,19	0,07	23,70	97
	ягоды замороженные		23	23				
	вода питьевая		185	185				
	сахар-песок		15	15				
	крахмал картофельный		8	8				
	ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)	200			0,3	0	29,00	110
	сок плодовый		100	100				
	вода питьевая		100	100				
	сахар-песок		6	6				
	крахмал картофельный		8	8				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		945			38,3	37,2	117,4	951,0
Итого за день		1580			54,0	54,6	198,4	1600,0

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего питания для детей с 12 лет и старше.

Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал	25%	Обед, ккал	35%	Итого, ккал	60%
	(25% от суточного рациона)		суточного рациона)		суточного рациона)	
1 день	664,00	24	944,00	35	1608,00	59
2 день	670,00	25	945,00	35	1615,00	59
3 день	690,00	25	930,00	34	1620,00	60
4 день	678,00	25	973,00	36	1651,00	61
5 день	688,00	25	959,00	35	1647,00	61
Итого за 5 дней	3390,00	25	4751,00	35	8141,00	60
6 день	703,00	26	964,00	35	1667,00	61
7 день	665,00	24	985,00	36	1650,00	61
8 день	681,00	25	938,00	34	1619,00	60
9 день	641,00	24	994,00	37	1635,00	60
10 день	645,00	24	911,00	33	1556,00	57
Итого за 5 дней	3335,00	25	4792,00	35	8127,00	60
11 день	743,00	27	971,00	36	1714,00	63
12 день	657,00	24	982,00	36	1639,00	60
13 день	690,00	25	902,00	33	1592,00	59
14 день	673,00	25	901,00	33	1574,00	58
15 день	679,00	25	902,00	33	1581,00	58
Итого за 5 дней	3442,00	25	4658,00	34	8100,00	60
16 день	704,00	26	938,00	34	1642,00	60
17 день	683,00	25	974,00	36	1657,00	61
18 день	697,00	26	945,00	35	1642,00	60
19 день	706,00	26	964,00	35	1670,00	61
20 день	649,00	24	951,00	35	1600,00	59
Итого за 5 дней	3439,00	25	4772,00	35	8211,00	60
го в среднем за 20 д	680,30	25	948,65	35	1628,95	60