

Согласовано:



18.09.2022 2022 г.

Утверждаю:



2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячего питания для питания учащихся с сахарным диабетом

с 12 лет и старше (осенне-зимний сезон)

С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности) в блюдах и кулинарных изделиях

2022 г.

Итого:



2022 F.

Горячего питания для учащихся с сахарным диабетом

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 сахарным диабетом с 12 лет и старше. (Завтрак, обед)

Завтрак									
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя I						День I	
		Вс блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	ХЕ	ЭЦ кка

Итого за завтрак										
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40	610								
				50	50					
				150	150					
				4	4					
Напиток из цикория (№379 - 2005)	200									
				129	125					
Или Иогурт питьевой 2,5 % жирности	125									
				129	125					
"Снежок" 2,5 % жирности	125									
				129	125					
Или Кисломолочный напиток										
				125	125					
Иогурт молочный 2,5% жирности	125									
				0,45	0,45					
				5	5					
				40	40					
				165	165					
				35	35					
Или Каша вязкая пшениная (№173-2005)	220/5									
				0,5	0,5					
				5	5					
				40	40					
				165	165					
				31	31					
Каша вязкая ячневая (№174-2005)	220/5									
				22	20					
				21	20					
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Бутерброд с сыром (№3-2005)	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30/20									
				30	30					

Огупы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	100	167	100	0,8	0,10	1,70	0,20	1	огупы консервированные	250/50		9,3	7,8	18,1	1,8	14	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	12	10	5	85	60	или филе горбуши	75	60	или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	104	60	или минтай потрошенный (филе с кожей без костей)	81	175	1	175	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
---	-----	-----	-----	-----	------	------	------	---	------------------------	--------	--	-----	-----	------	-----	----	---------------------------------	----	----	---------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------	-----	----	----	----	---	----	----	------------------	----	----	---	-----	----	--	----	-----	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ИЛИ Гуляш (№437-2004)													100		11,6	15,4	5,70	0,6	215	
говядина I 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)													200		7,50	8,8	53,0	5	340,00	
крупа гречневая													93	93						
вода питьевая													137	137						
масло сливочное													8	8						
соль йодированная													1,3	1,3						
Компот из сухофруктов (№638-2004)													200		0,05	0,10	14,00	1,40	63	
сухофрукты													25	25						
вода питьевая													185	185						
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный													80		5,6	0,96	31,2	3,1	160	
Итого за обед													840		35	28	128	13	922	
Итого за день													1450		58	45	197	20	1560	
Прием пищи	День 2	Наименование блюда					Вес блюда	Брутто , г	Нетто, , г	Белки , г	Жиры , г	Угл., г	ХЕ	ЭЦ, ккал						
		Пищевые вещества																		
Завтрак																				
Яйцо вареное (№ 209-2005)													40		5,08	4,60	0,28	0,02	63,00	
яйцо													40	40						
Бутерброд с маслом (№ 2-2005)													30/10		2,00	7,49	12,01	1,20	126	
хлеб ржаной или ржано-пшеничный													30	30						
масло сливочное													10	10						
Суп молочный с крупой (№ 121-2005)													300		9,00	12,30	28,0	2,7	262,0	
молоко питьевое													200	200						
вода питьевая													100	100						
крупа рисовая													22	22						
ИЛИ крупа пшено													28	28						
масло сливочное													7	7						
соль йодированная													0,5	0,5						

Итого за
завтрак

Какао с молоком (№382-2005)	200		5,3	5,4	7,4	0,7	101
Какао-порошок	4	4					
Вода питьевая	150	150					
Молоко питьевое	50	50					
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)	100		0,4	0,40	9,8	0,04	47
посчитана средняя пищевая ценность							
яблоч							
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40		2,5	0,48	15,7	1,5	80

Подарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)	100		2,8	5,20	6,30	0,30	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	1,90	159,00
говядина I 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					
Мясо, тушеное с капустой (Бигус) (№440-2004)	300		23,50	15,60	16,90	1,60	360
говядина I категории	129	95					
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	110	95					
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой	95	95					
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины	89	89					

Обед									
Итого за завтрак		580		33,4	29,0	57,3	5,0	668,0	
Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	0,6	108	
Йогурт 2,5 % жирности		125	125						
ИЛИ Кисломолочный напиток									
"Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	0,60	105	
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности			125						
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	0,60	105	
Йогурт питьевой 2,5% жирности		125	129						
Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0,01	0,00	1,10	0,10	2	
Чай-заварка			1						
лимон			6						

Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)	100			1,2	5,2	18,2	1,8	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	0,40	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	2	179	
говядина I категории		44	32						
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины			37,2						
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			12,5						

[illegible]

Завтрак														
Итого за обед	Итого за день	Прием пищи	День 4	Наименование блюда	Вс блюда	Вруто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	ХЕ	ЭЦ, ккал		
													Пищевые вещества	
					1365			78,7	65,3	175,2	16,8	1613,0		
					785			45,3	36,3	117,9	11,8	945,0		
Каша перловая расщипчатая с овошами (№ 171-2005)		Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	80					5,6	0,96	31,2	3,1	160		
		вода питьевая		200	200									
		чай-заварка		1	1									
		Чай с без сахара (№685-2004)	200				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
		соль йодированная		1,2	1,2									
		масло сливочное		7	7									
		лук репчатый		16,7	14									
		с 01.01 - 25%		47,9	36									
		морковь до 01.01 - 20%		45	36									
		вода питьевая		144	144									
		крупя перловая		58	58									
			180/40				6,1	5,8	43	4,5	250			
			соль йодированная		1	1								
			масло растительное		3,6	3,6								
			масло сливочное		6	6								
		молоко питьевое		8,5	8,5									
		яйцо куриное		33,6	33,6									
		мука пшеничная		7,2	7,2									
Бутерброд с маслом и сыром (№3-2005)		хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	30			6,00	10,80	12,0	1,2	178,0			
		30/10/15												
		масло сливочное		10	10									
		сыр "Российский"		16	16									
		или сыр "Толландский"		16,5	15									
		Каша жидкая из хлопьев "5 злаков"	220/5			8,20	9,70	29,50	2,30	245				
		(№311-2004)												
	хлопья "5 злаков"		34	34										
	молоко питьевое		165	165										
	вода питьевая		30	30										
	соль йодированная		0,5	0,5										
	масло сливочное		5	5										

[illegible]

[illegible]

Обла									
Итого за завтрак		565			33,00	29,02	37,90	3,70	622,00
Омлет натуральный с овощами на поджаривку (№ 340-2004)	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 омлетная			145					
	масло сливочное	5	5						
	соль йодированная	0,6	0,6						
	Овощи на поджаривку			50					
	горошек зеленый консервированный			78					
	Июгрт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	0,6	108
	Июгрт 2,5 % жирности		125	125					
	ИЛИ Кисломоложный напиток "Чижок" 2,5% жирности	125			5,00	2,50	6,30	0,60	105
	Кисломоложный напиток "Чижок" 2,5% жирности		129	125					
ИЛИ Июгрт питьевой 2,5 % жирности	Июгрт питьевой 2,5% жирности	125			5,00	2,50	6,10	0,60	105
	Чай без сахара (№685-2004)	200			0,00	0,00	0,00	0,00	1
	чай-заварка		1	1					
	вода питьевая		200	200					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		60			4,2	0,72	23,4	2,3	120
Итого за завтрак		565			33,00	29,02	37,90	3,70	622,00
Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)		100			0,8	0,10	1,70	0,20	15
огурцы консервированные			167	100					
Шп из свежей капусты с картофелем с кудрой со сметаной (№88-2005)		250/20/5			7,2	10,2	12,1	0,7	154
курица I 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					

[illegible]

					10	10	масло сливочное
					120	120	котлета рыбная полуфабрикат
269		8,78	15,22	11,3		100	ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом
					1,1	1,1	соль йодированная
					10	10	масло сливочное
					5,5	5,5	масло растительное
					12	12	сухари пшеничные
					3,7	3,7	яйцо куриное
					8,7	8,7	молоко питьевое или вода питьевая
					14	16,7	лук репчатый
					83	83	ИЛИ фарш из рыбы промышленного производства
					83	99	ИЛИ филе минтая
					83	105	ИЛИ горбуша (филе промышленного производства)
					83	105	ИЛИ кета (филе промышленного производства)
					83	111,5	ИЛИ минтай потрошенный безглавлённый (филе с кожей без костей)
					83	143	ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)
					83	143	ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)
					83	110	ИЛИ кета, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)
					83	110	ИЛИ горбуша, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)
					83	118	ИЛИ кета, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)
					83	118	горбуша, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)
272	0,90	8,78	17,30	17,9		100	Шингель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)
					0,7	0,7	соль йодированная
					190	190	бульон или вода
					5	5	сметана
					5	5	масло растительное
					15	27	огурцы консервированные без уксуса

Обед									
Итого за завтрак		640		23,90	27,46	61,45	6,00	697,00	
Напиток из цикория (№379 - 2005)		200		3,50	4,80	7,05	0,70	90	
напиток цикорий			4						
молоко питьеое			150						
вода питьевая			50						
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		30		1,2	0,36	12	1,2	60	

Кукруза консервированная (после термической обработки)	100	166	100	2	0,32	10,6	1	54	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100		1,8	5,10	4,30	0,20	69
пomidоры свежие парниковые			103	100					Суп картофельный с рыбой (№106-2005)	250/50		7,8	7,5	18,9	1,7	195
или огурцы свежие парниковые			103	100												
масло растительное			5	5					картофель - 01.09.- 31.10. - 25%							
соль йодированная			0,3	0,3												
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					фрикадельки :							
соль йодированная			1,1	1,1												
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)			98	48												
ИЛИ минтай потрошенный (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												

Безотправов (№ 250-2005)	100		106,5	79		14,20	16,10	19,8	1,9	318
	говядина I категории		92	79						
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		79	79						
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		74	74						
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		30	25						
	лук репчатый		6,5	6,5						
	масло растительное		12							
	масса пассерованного лука		4	4						
	мука пшеничная		23	23						
	сметана		1	1						
	Каша перловая рассыпчатая с овощами (№ 171-2005)	180/40		6,1	5,8	43	4,5	250		
	крупя перловая		58	58						
	вода питьевая		144	144						
	морковь до 01.01 - 20%		45	36						
	с 01.01 - 25%		47,9	36						
	лук репчатый		16,7	14						
	масло сливочное		7	7						
	соль йодированная		1,2	1,2						
	Чай с лимоном (№686-2004)	200/5		0,01	0,00	1,10	0,10	2		
	чай-заварка		1	1						
	лимон		6	5						
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	80		5,6	0,96	31,2	3,1	160		
Итого за обед		925		36,7	36,0	118,8	11,4	945,0		
Итого за день		1540		59	57	201	19	1570		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Брутто	Нетто,	Белки	Жиры	Угл., г	ХЕ	ЭЦ, ккал	День 10
		блюда	, г	, г	, г	, г				
Завтрак										
Бытреброд с маслом (№ 2-2005)		30/10		2,00	7,49	12,01	1,20	126		
хлеб ржаной или ржано-пшеничный			30							
масло сливочное			10							

Каша вязкая пшеничная с маслом (№182-2005)	220/5		8,10	9,20	28,00	2,80	231
крупя пшеничная	30	30					
молоко питьеое	165	165					
вода питьевая	31	31					
соль йодированная	0,5	0,5					
масло сливочное	5	5					
Чай с молоком (№378-2005)	200		2,9	3,20	4,70	0,40	60
чай-заварка	1	1					
молоко питьеое	100	100					
вода питьевая	100	100					
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)	200		0,8	0,80	19,6	1,9	94
яблоко							
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	23,4	2,3	120
Итого за	625		18,0	21,4	87,7	8,6	631,0
Обед							
Салат из соевых орпхов с луком (№21-2005)	100		0,8	5,1	2,2	0,2	60
орпфы консервированные (без уксуса)	150	90					
лук репчатый (ограншированный)	9	7,6					
масло растительное	5	5					
Суп гороховый с гречками с мясом (№139-2004)	250/10/10		6,4	8,2	30,4	2,6	221
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					
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					
крупя 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					

Пару овощное с мясом (№143-2005)	говядина I категории	129	95		22,10	25,40	35,50	3,50	420
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	110	95						
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой	95	95						
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины	89	89						
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%	95,04	72						
	с 01.11. по 31.12. - 30%	103,68	72						
	с 01.01. - 29.02. - 35%	109,44	72						
	с 01.03. - 40%	118,08	72						
	морковь до 01.01. - 20%	80	64						
	с 01.01. - 25%	85,12	64						
Компот из сухофруктов (№638-2004)	или морковь свежемороженая припущенная	64	64						
	люк репчатый	41,6	35						
	капуста белокочанная	106,3	85						
	масло растительное	8,4	8,4						
	мука пшеничная	1,3	1,3						
	сметана	12	12						
	соль йодированная	2	2						
	200		0,05	0,10	14,00	1,40	63		
	сухофрукты	25	25						
	вода питьевая	185	185						
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	80		5,6	0,96	31,2	3,1	160		
	Итого за обед	900	35,0	39,8	113,3	10,8	924,0		
	Итого за день	1525		53	61	201	19	1555	
	Неделя 3								
	Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			
	День 11	Бес	Брытто	Нетто,	Белки	Жиры	Угл, г	ХЕ	ЭП, ккал
		г	г	г	г	г			
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (№3-2005)	30/10/15			6,00	10,80	12,0	1,2	178,0
	хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	30						
	масло сливочное	10	10						
	сыр "Российский"	16	16						
	ИЛИ сыр "Томадский"	16,5	15						
	Каша вязкая ячневая (№174-2005)	220/5			6,30	3,80	28,00	2,80	230
	крупя ячневая	31	31						
	молоко питьевое	165	165						
	вода питьевая	40	40						
	масло сливочное	5	5						
	соль йодированная	0,5	0,5						

Обед											
Итого за завтрак											
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		30			22,9	22,9	0,36	12	1,2	60	677,0
молоко питьевое			50	50							
вода питьевая			150	150							
какао-порошок			4	4							
Какао с молоком (№382-2005)		200			5,3	5,4	7,4	0,7	101		
Йогурт питьевой 2,5% жирности			129	125							
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности		125			5,00	2,50	6,10	0,60	105		
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности			129	125							
ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности		125			5,00	2,50	6,30	0,60	105		
йогурт 2,5 % жирности			125	125							
Йогурт молочный 2,5% жирности		125			4,1	2,50	6,4	0,6	108		
соль йодированная			0,45	0,45							
масло сливочное			5	5							
вода питьевая			40	40							
молоко питьевое			165	165							
крупя пшенная			35	35							
ИЛИ Каша вязкая пшенная (№173-2005)		220/5			7,10	7,30	31,00	3,10	247		
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							
Суп рыбный (№142-2004)		250/50			9,3	7,8	18,1	1,8	149		
огурцы консервированные (без уксуса)			167	100							
ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)		100			0,8	0,10	1,70	0,20	15		
икра из кабачков пром.производства			110	100							
ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101-2004)		100			1,9	7,2	10,1	0,6	90		
масло растительное			5	5							
лук репчатый			11,9	10							
капуста квашеная			117	82							
Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)		100			1,90	5,10	11,50	0,30	92		

	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						
Техтели (№ 279-2005)									245
	говядина I категории	86	64						
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	74,4	64						
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины	64	64						
	ИЛИ фарш "Классический"	64	64						
	ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства	64	64						
	водопитьевая	20	20						
	крупы рисовая	8	8						
	масса готового расщипчатого риза		25						
	рыб печатый	35	30						
	масло растительное	5	5						
	масса пасерованного рыба		15						
	мука пшенничная	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)									54
	сметана	6,5	6,5						
	масло сливочное	5	5						
	мука пшенничная	1,9	1,9						
	вода питьевая	19	19						
	томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)			4					

Обед									
Итого за завтрак									
47	0,4	9,8	0,40	0,4			4,2	0,72	23,4
120	2,3						60		
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)		Хлеб ржаной или ржано-пшеничный							
							100		
							580		651

Подарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)	100		1,40	3,00	6,90	0,60	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	0,40	70
капуста белокочанная свежая (до 01.03)		119	95				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,8	0,8				
Суп "Крестьянский" с крупой, с маслом (№ 115-2005)	250/10		4,10	8,10	34,4	3	194
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					
крупя 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					

Итого за
завтрак

Йогурт молочный 2,5% жирности	125		4,1	2,50	6,4	0,6	108
Йогурт 2,5% жирности	125	125					
ИЛИ Кисломоложный напиток	125		5,00	2,50	6,30	0,60	105
Кисломоложный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129					
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125		5,00	2,50	6,10	0,60	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129					
Чай с лимоном (№686-2004)	200/5		0,01	0,00	1,10	0,10	2
Чай-заварка		1					
лимон		6					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30		1,2	0,36	12	1,2	60
Итого за завтрак	605		34,6	29,4	69,3	6,2	728,0
Горошек консервированный (после термической обработки)	100		3,1	0,2	6,5	0,6	40
Горошек консервированный		155					
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100		1,8	5,10	4,30	0,40	69
помидоры свежие парниковые		103					
или огурцы свежие парниковые		103					
масло растительное		5					
соль йодированная		0,3					
Суп из овощей с мясом (№22-2001, Пермь)	250/20		4,60	7,30	19,30	1,50	130,00
говядина I категории		44					
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		37,2					
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		32					
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой свиными		30					
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		66					
01.11 - 31.02 - 30%		72					
01.01 - 29.02 - 35%		76					
с 01.03 - 40%		82					
морковь до 01.01. - 20%		12,5					
с 01.01 - 25%		13,3					
лук репчатый		12					
горошек зеленый консервированный		12,4					
масло сливочное		6					
соль йодированная		1					

Лугав из рыбы (№375-2004)	120		16	14,40	6,70	0,60	228
		104	73				
		104	73				
		104	73				
		97	73				
		97	73				
		97	73				
		125,66	73				
		125,66	73				
		125,66	73				
Каша перловая распычатая с овощами (№ 171-2005)	180/40		6,1	5,8	43	4,5	250
		58					
		58					
		144					
		144					
		36					
		45					
		47,9					
		16,7					
		7					
соля йодированная		1,2					
		1,2					
		7					
		7					
		14					
		16,7					
		47,9					
		36					
		36					
		36					
соля йодированная		0,5					
		0,5					
		2,4					
		2,4					
		4,8					
		4,8					
		3,8					
		3,8					
		9,6					
		9,6					
соля йодированная		60					
		14					
		12					
		14					
		9,6					
		9,6					
		3,8					
		4,8					
		2,4					
		0,5					
соля йодированная		180/40					
		58					
		144					
		144					
		36					
		45					
		47,9					
		16,7					
		7					
		1,2					

Обед											
Итого за завтрак											
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблоко	100		0,4	0,40	9,8	0,9	47	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный			
	60		4,2	0,72	23,4	2,3	120				
	635		22,60	21,22	81,55	7,40	632,00				
Итого за обед	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			
Завтрак	100		0,8	0,10	1,70	0,20	15	Остатки консервированные (без уксуса)			
	100							Остатки консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)			

Борш из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№82-2005)	250/10/5		22	16		2,40	5,3	12,9	1,2	133
		говядина I категории								
		ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	18,6	16						
		ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой	16	16						
		ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свиных	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						
Фрикадельки из кур (№ 297-2005)			100/5			16,1	18,8	8,8	0,8	251
		курица I 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	1	1						
		масса полуфабриката		114						
		масса готовых фрикаделек		100						
		масло сливочное		5						

Гречка отварная (№302-2005)										200		7,50	8,8	53,0	5	340,00
крупя гречневая										93	93					
вода питьевая										137	137					
масло сливочное										8	8					
соль йодированная										1,3	1,3					
Кисель из свежих ягод (№342-2005)										200		0,19	0,07	13,70	1,30	97
ягоды замороженные										23	23					
вода питьевая										185	185					
крахмал картофельный										8	8					
ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)										200		0,3	0	22,00	2,20	110
сок плодовый										100	100					
вода питьевая										100	100					
крахмал картофельный										8	8					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный										60		4,2	0,72	23,4	2,3	120
										920		31,2	33,8	113,5	11,1	956,0
										1555		53,8	55,0	195,1	18,5	1588,0
Наименование блюда										Вес блюда	брутто, Нетто, г	Белки, Жиры, Угл, г	ХЕ	ЭЦ, ккал		
										Пищевые вещества						

Обел

Итого за
завтрак

Йогурт молочный 2,5% жирности	125		4,1	2,50	6,4	0,6	108
Йогурт 2,5 % жирности		125					
ИЛИ Кисломолочные напитки "Снежок" 2,5 % жирности	125		5,00	2,50	6,30	0,60	105
Кисломолочные напитки "Снежок" 2,5% жирности		129					
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125		5,00	2,50	6,10	0,60	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129					
Чай с молоком (№378-2005)	200		2,9	3,20	4,70	0,40	60
чай-заварка		1					
молоко питьевое		100					
вода питьевая		100					
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30		1,2	0,36	12	1,2	60
	635		22,58	27,55	63,39	6,22	647,00
Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)	100		1,2	5,2	18,2	1,8	76
свекла до 01.01. - 20%		75					
с 01.01 - 25%		80					
огурцы консервированные (без уксуса)		50					
лук репчатый		6					
масло растительное		5					
соль йодированная		0,3					
Шн из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной (№88-2005)	250/20/5		7,2	10,2	12,1	1,2	154
курица I категории (филе без кожи и костей)		42					
ИЛИ филе куриное замороженное		30,5					
капуста белокочанная свежая		62,5					
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		40					
01.11 - 31.12 - 30%		43					
01.01. - 29.02 - 35%		46					
с 01.03 - 40%		49					
морковь до 01.01 - 20%		15					
с 01.01 - 25%		16					
лук репчатый		12					
масло сливочное		5					
сметана		5					
бульон или вода		190					
соль йодированная		1					

Печень, тушенная в соеве (№261-2005)	печень говяжья	87	71		11,9	10,5	9,60	0,9	195
	мука пшеничная	3	3						
	масса полуфабриката		74						
	масло растительное	5	5						
	масса жареной печени		50						
	сое (№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 Туши (№437-2004)	соль йодированная		0,9						
	говядина I категории	107	79		11,6	15,4	5,70	0,6	215
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	92	79						
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой	79	79						
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свиных	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						
	соль йодированная		0,9						
	говядина I категории	107	79		11,6	15,4	5,70	0,6	215
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	92	79						
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой	79	79						
Картофель отварной с маслом (№125-2005)	соль йодированная		0,9						
	мука пшеничная	3	3						
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
	лук репчатый	11,9	10						
	масло растительное	3	3						
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%	260	197		3,90	5,80	32	3,2	199
	01.11. - 31.12. - 30%	284	197						
	01.01. - 29.02. - 35%	299	197						
	01.03. - 40%	323	197						
	масло сливочное	7	7						
	соль йодированная	1,2	1,2						

[illegible]

Подарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)	100		2,8	5,20	6,30	0,60	75
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		140	90				
масло растительное		5	5				
лук репчатый		6	5				
Расоляник ленинградский с мясом со сметаной (№132-2004)	250/10/5		2,60	6,40	27,5	2,7	173
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				
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	6,30	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				

Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	166	100	2	0,32	10,6	1	54
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100			1,8	5,10	4,30	0,40	69
помидоры свежие парниковые		103	100					
или огурцы свежие парниковые		103	100					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,3	0,3					

Обед								
Итого за завтрак		560		30,56	26,37	60,40	5,96	665,00
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30			1,2	0,36	12	1,2	60
		183	183					
	чай заварка	1	1					
	ягоды замороженные	8	8					
	Чай "Ягодка" (№685-2004)	200		0,06	0,01	0,60	0,06	4
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)	100		0,4	0,40	9,8	0,9	47
	яблоко							
	посчитана средняя пищевая ценность							
	масло растительное (для смазки листа)	1	1					
	масло сливочное	7,7	7,7					
Завтрак	сухари пшеничные	8	8					
	сметана	8	8					
	яйцо куриное	8	8					
	сахар-песок	14	14					
	или крупа манная	12	12					
	мука пшеничная	18	18					
	творог	187	184					
	Завтрак из творога (№ 223-2005)	180		21	17,6	38	3,8	449
	ИЛИ сыр "Российский"	31,8	30					
	сыр "Олландский"	33	30					
Сыр попуноный (№15-2005)		30		7,9	8	0,00	0,00	105

Завтрак								
Прием пищи		Наименование блюда			Пищевые вещества			
День 17	ЭЦ, ккал	ХЕ	Угл, г	Жиры, г	Белки, г	Нетто, г	Брутто, г	Вес, г
Итого за день			19,1	192,8	61,0	54,2		1530
Итого за обед			12,90	130,00	30,68	28,65		880
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	80		3,1	31,2	0,96	5,6		80
							183	183
							30	30
	Компот из ягод замороженных (№342-2005)	200	0,20	2,00	0,12	0,15		

Суп гороховый с гречками с мясом (№ 139-2004)	250/10/10		22	16	6,4	8,2	30,4	3	221
		говядина I категории		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					
		крупя 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					
Рату овощное с мясом (№143-2005)			300		22,10	25,40	35,50	3,50	420
		говядина I категории	129	95					
		ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины	110	95					
		ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой	95	95					
		ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины	89	89					
		картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	95,04	72					
		с 01.11. по 31.12. - 30%	103,68	72					
		с 01.01. - 29.02. - 35%	109,44	72					
		с 01.03. - 40%	118,08	72					
		морковь до 01.01. - 20%	80	64					
		с 01.01. - 25%	85,12	64					
		или морковь свежемороженая припущенная	64	64					
		лук репчатый	41,6	35					
		капуста белокочанная	106,3	85					
		масло растительное	8,4	8,4					
		мука пшеничная	1,3	1,3					
		сметана	12	12					
		соль йодированная	2	2					

Обед										
Итого за завтрак										
Икра из свежеты (№78-2004)	100		1,9	5,3	10,1	0,1	96			
свежета до 01.01 - 20%	97,5	78								
с 01.01 - 25%	103,7	78								
лук репчатый	21,4	18								
томатное пюре (без консервантов и красителей, ароматизаторов и консервантов)		8								
		8								
Завтрак										
Итого за обед										
Итого за день										
Прием пищи		Наименование блюда		Вес		Белки		Жиры		Угл, г
				г		г		г		
				г		г		г		ХЕ
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		ЗП, ккал
				г		г		г		
				г		г		г		

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 (№ 113-250/20)				7,6	10,6	18,5	1,8	149	2005)
курица I 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 соусом (№232 - 2005)	100/20			19,1	9,6	9,80	0,90	224	
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120						
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120						
или кета 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 (филе с кожей без костей)		151	120						
или филе кеты		151	120						
или минтай потрошенный (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						

Овощная перловая каша (№ 171-2005)	180/40		6,1	5,8	43	4,5	250		
крупя перловая		58							
вода питьевая		144							
морковь до 01.01 - 20%		45							
с 01.01 - 25%		47,9							
лук репчатый		16,7							
масло сливочное		7							
соль йодированная		1,2							
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)			0,4	0,40	9,8		47		
яблоч	100								
Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)	200		0,2	1,8	5,10	0,50	65		
плоды шиповника сушеные		10							
яблоки свежие		28,5							
вода питьевая		183							
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	80		5,6	0,96	31,2	3,1	160		
	1010		40,9	34,5	127,5	10,9	991,0		
	1660		65,0	63,5	195,2	17,6	1676,0		
Наименование блюда		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, , г	Белки , г	Жиры , г	Угл., г	ХЕ	ЭЦ, ккал
		Пищевые вещества							

Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100/30			15,60	18,7	17,1	1,7	277
		говядина I 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				
		<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				
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100/30	лук репчатый	0,8	0,6				
		томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		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						
		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				
		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						
		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				
		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						
		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				

ИЛИ Кисломоложный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125	5,00	2,50	6,30	0,60	105
Кисломоложный напиток "Снежок" 2,5% жирности	129	125				
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125	5,00	2,50	6,10	0,60	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности	129	125				
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40	2,5	0,48	15,7	1,5	80
Итого за завтрак	635	23,9	21,0	66,6	6,5	609,0
Обед						
Капустя белокочанная с маслом(№ 45-2005)	100	1,60	5,09	4,70	0,40	70
Капустя 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				
фрикадельки мясные (№ 105-2005)			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				
ИЛИ фрикадельки промышленного производства			35			

Итого за день	Итого за обед										
1580	945	60	42	0,72	23,4	2,3	120	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный			
		8						крахмал картофельный	8	100	
		100						вода питьевая	100		
		100						сок плодовой	100		
200	200		0,3	0	23,00	2,30	110	ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)			
		8						крахмал картофельный	8	185	
		185						вода питьевая	185		
		23						ягоды замороженные	23		
200	200		0,19	0,07	8,70	0,80	97	Кисель из свежих ягод (№342-2005)			
		1,3						соль йодированная	1,3		
		8						масло сливочное	8	137	
		137						вода питьевая	137		
		93						крупя гречневая	93		
200	200		7,50	8,8	53,0	5	340,00	Гречка отварная (№302-2005)			
		0,9						соль йодированная	0,9		
		1,0						соль йодированная	1,0		
		2,2						масло растительное	2,2		
		0,5						чеснок свежий	0,5		
		2						ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2		
		5						томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	5		
		158						ИЛИ филе куриное замороженное	158		
		160						или грудка куриная на кости	160		
		160						или бедро куриное	160		
		160						или окорочек куриный с кожей	160		
		308						курица I категории	308		
100	100		19,6	18,2	10,1	1,0	299	Курица запеченная по-домашнему (№494-2004)			
1675,0	1066,0	18,0	65,0	61,8	183,9	18,0		Итого за день			

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего питания для детей с 7 до 11 лет.

60%	Итого, ккал	(60% от суточного рациона)	35%	25%	Завтрак, ккал	(25% от суточного рациона)	Обед, ккал	(35% от суточного рациона)	35%	25%	Итого за 5 дней	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20
57	1560,00	34	922,00	23	638,00	1 день	59	1553,00	32	874,00	2 день	57
	1613,00	35	945,00	25	668,00	3 день		1699,00	40	1089,00	4 день	
	1636,00	34	938,00	26	698,00	5 день		1636,00	34	938,00	6 день	
	8061,00	35	4768,00	24	3293,00	Итого за 5 дней		1531,00	33	909,00	6 день	
	1582,00	34	926,00	24	656,00	7 день		1638,00	35	941,00	8 день	
	1570,00	35	945,00	23	625,00	9 день		1555,00	34	924,00	10 день	
	7876,00	34	4645,00	24	3231,00	Итого за 5 дней		1650,00	36	973,00	11 день	
	1638,00	36	987,00	24	651,00	12 день		1639,00	33	911,00	13 день	
	1588,00	35	956,00	23	632,00	14 день		1524,00	32	877,00	15 день	
	8039,00	35	4704,00	25	3335,00	Итого за 5 дней		1607,00	34	923,00	16 день	59
58	1583,00	34	918,00	24	665,00	17 день	62	1676,00	36	991,00	18 день	
	1600,00	36	989,00	22	611,00	19 день		1675,00	39	1066,00	20 день	
	8141,00	36	4887,00	24	3254,00	Итого за 5 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	
	1605,85	35	950,20	24	655,65	Итого в среднем за 20 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	
	1605,85	35	950,20	24	655,65	Итого в среднем за 20 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	
	1605,85	35	950,20	24	655,65	Итого в среднем за 20 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	
	1605,85	35	950,20	24	655,65	Итого в среднем за 20 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	
	1605,85	35	950,20	24	655,65	Итого в среднем за 20 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	
	1605,85	35	950,20	24	655,65	Итого в среднем за 20 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	
	1605,85	35	950,20	24	655,65	Итого в среднем за 20 дней		1605,85	35	950,20	Итого в среднем за 20 дней	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Пищевые вещества						
Дни по меню	Белки г	60-70%	Жиры г	65-70%	Углеводы, г	45-50%
1	57,85	64,28	45,44	49,39	196,55	51,32
2	61,78	68,64	62,33	67,75	171,59	44,80
3	78,71	87,46	65,26	70,93	175,20	45,74
4	59,34	65,93	69,20	75,22	218,20	56,97
5	54,26	60,29	60,13	65,36	202,39	52,84
Итого за 5 дней	311,94	69,32	302,36	65,73	963,93	50,34
6	64,55	71,72	58,78	63,89	168,70	44,05
7	63,41	70,46	65,52	71,22	176,18	46,00
8	63,16	70,18	64,34	69,93	187,65	48,99
9	59,31	65,90	56,78	61,72	200,80	52,43
10	52,95	58,83	61,17	66,49	201,01	52,48
Итого за 5 дней	303,38	67,42	306,59	66,65	934,34	48,79
11	59,68	66,31	62,96	68,43	184,80	48,25
12	62,80	69,78	68,74	74,72	184,10	48,07
13	70,87	78,74	58,52	63,61	199,80	52,17
14	53,79	59,77	55,01	59,79	195,05	50,93
15	53,82	59,80	60,68	65,96	186,49	48,69
Итого за 5 дней	300,96	66,88	305,91	66,50	950,24	56,73
16	54,15	60,17	61,04	66,35	192,80	50,34
17	66,71	74,12	61,35	66,68	182,10	47,55
18	64,98	72,20	63,51	69,03	195,19	50,96
19	55,58	61,76	70,69	76,84	171,66	44,82
20	64,99	72,21	61,76	67,13	183,90	48,02
Итого за 5 дней	306,41	68,09	318,35	69,21	925,65	48,34
Итого в среднем за 20 дней	61	68	62	67	189	49