

масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1.6	8.7	9.9	124	0.00	0.02	0.08	0.10	6.40	26.90	6.12	0.20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Какао с молоком (р.642-1996)			200	4.1	4.0	17.6	123	0.68	0.04	0.05	0.01	140.44	131.70	7.51	0.63
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики или т.д.)	60	60	60	1.5	1.9	41.0	187	0.50	0.13	0.00	2.30	43.00	122.00	26.40	1.56
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			60												
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29
Обед				38.6	36.1	121.2	964	10.1	0.4	0.3	4.7	138.7	604.2	102.0	6.1
Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)			100	1.5	5.0	8.3	84	2.07	0.02	0.03	1.55	40.15	88.53	12.15	1.35
свекла - до 01.01 -20%	134	107													
с 01.01 - 25%	142	107													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
ИЛИ															
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			100	1.5	0.2	7.3	37	2.07	0.01	0.00	0.11	34.92	40.58	20.76	1.32

01.03 - 40%	109	65													
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10													
с 01.01 - 25%	13.3	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы соленые без уксуса	27	15													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная	0.1	0.1													
Котлеты из говядины с маслом (р.451-2004)			100/5	18.2	18.3	17.0	306	0.89	0.03	0.00	0.29	22.00	155.90	12.94	0.89
говядина 1 категории	100	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
вода питьевая или молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5.5	5.4	26.9	178	0.00	0.17	0.24	0.60	11.92	168.67	25.64	1.69

масса готовой запеканки		170														
молоко сгущенное с сахаром	30	30														
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/15	5.0	4.7	9.1	99	0.10	0.03	0.13	0.05	185.00	154.00	7.40	0.50	
хлеб пшеничный	20	20														
сыр	16	15														
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			125	4.1	3.1	3.2	57	0.80	0.00	0.00	0.00	155.00	120.00	7.50	0.14	
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2.2	1.9	17.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13	
кофейный напиток	2.5	2.5														
сахар	15	15														
молоко питьевое	50	50														
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.02	0.00	0.32	2.24	31.00	8.20	0.23	
Обед				35.1	20.3	149.1	919	34.7	0.5	0.3	2.8	129.8	402.9	148.2	8.3	
Овощи консервированные без уксуса (помидоры) (р.101-2004)		182	100	100	0.8	0.2	1.5	11	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИЛИ																
Овощи свежие (помидоры) (р.71-2006, Москва)				100	0.7	0.1	1.9	11	7.00	0.03	0.00	0.00	17.00	30.00	14.00	0.50
помидоры свежие парниковые		102	100													
или помидоры свежие грунтовые		118	100													
зелень свежая (петрушка, укроп)		2.7	2													
Суп гороховый с курицей с гренками (р.139-2004)			250/10/10	6.2	5.7	23.2	169	1.72	0.15	0.02	0.41	32.39	64.40	13.87	0.80	

масло сливочное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
Овощи на поджаривание		55													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48	0.02	0.02	0.60	6.40	30.6	11.5	0.30
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4.2	3.5	19.5	126	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20
чай - заварка	0.5	0.5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			40	3.2	0.4	15.2	77	0.00	0.04	0.00	0.06	5.98	25.48	5.48	0.62
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58

01.03 - 40%	50	30													
капуста свежая белокочанная	63	50													
морковь - до 01.01 - 20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная	0.1	0.1													
Колбасные изделия отварные с маслом (р.413-2004)			100/5	9.8	17.3	0.4	197	0.10	0.10	0.10	0.02	48.43	201.73	17.11	0.73
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе из мяса птицы	102	100													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5.8	4.4	44.0	239	0.00	0.06	0.12	0.97	21.91	58.29	8.22	0.85
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.7	0.0	12.2	52	4.00	0.02	0.00	0.90	17.00	25.00	11.00	0.30
Хлеб пшеничный			70	5.6	0.7	26.6	135	0.00	0.07	0.00	0.11	10.47	44.59	9.59	1.09
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	2.8	0.4	13.2	68	0.00	0.07	0.00	0.64	14.00	62.00	16.40	1.16

или грудка куриная (разделка на порционные кусочки)	154	146													
масса готовой курицы		100													
масло растительное	10	10													
крупа рисовая	53	53													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.7	0.0	12.2	52	4.00	0.02	0.00	0.90	17.00	25.00	11.00	0.30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	1.00	0.00	0.50	55.00	82.00	28.00	1.50
Хлеб пшеничный			70	5.6	0.7	26.6	135	0.00	0.07	0.00	0.11	10.47	44.59	9.59	1.09
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68	0.00	0.07	0.00	0.64	14.00	62.00	16.40	0.52
ИТОГО:				67	50	228	1634	36	2	0	7	597	1091	179	9
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак				21	26	88	664	2	0	0	0	621	550	50	2
Каша пшенная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	8.3	8.8	29.7	231	0.37	0.20	0.10	0.00	365.50	296.20	20.10	1.00
крупа пшено	30	30													
молоко питьевое	178	178													
соль йодированная	1	1													
сахар	3	3													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1.6	8.7	9.9	124	0.00	0.02	0.08	0.10	6.40	26.90	6.12	0.20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2.2	1.9	17.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Батон пшеничный			30	2.3	1.1	15.9	82	0.00	0.04	0.00	0.05	6.00	19.11	4.11	0.36
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			125	4.9	5.0	8.5	99	0.80	0.00	0.00	0.00	155.00	120.00	7.50	0.14
Обед				37.8	35.8	120.7	956.0	21.3	0.5	0.1	4.0	172.9	544.8	90.8	6.5
Салат овощной с маслом растительным (ТТК)			100	1.8	5.0	14.3	109	4.80	0.10	0.00	2.30	11.97	51.27	21.04	0.83

или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	72	55													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	74	55													
говядина 1 категории	88	65													
или говядина полуфабрикат	77	65													
или фарш мясной промышленного производства	65	65													
лук репчатый	12	10													
молоко питьевое	8	8													
яйцо куриное	10	10													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			180	3.9	6.8	30.6	199	8.00	0.13	0.08	1.56	18.53	99.81	22.46	1.60
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239	180													
01.11.-31.12. -30%	257	180													
01.01-29.02 - 35%	277	180													
01.03 - 40%	301	180													
масло сливочное	7	7													
ИЛИ															

масса готового мяса		40													
масло растительное	8	8													
капуста свежая белокочанная	216	173													
морковь - до 01.01 - 20%	3.8	3													
с 01.01 - 25%	4.0	3													
лук репчатый	7	6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	9	9													
мука пшеничная	1.8	1.8													
сахар	1.5	1.5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	26.0	105	4.00	0.02	0.00	0.90	18.89	27.78	12.22	0.30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	1.00	0.00	0.50	55.00	82.00	28.00	1.50
Хлеб пшеничный			80	6.4	0.8	30.4	154	0.00	0.08	0.00	0.12	11.96	50.96	10.96	1.24
или Хлеб пшеничный витаминизированный			80												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.0	102	0.00	0.10	0.00	0.96	21.00	93.00	24.60	0.78
ИТОГО:				68	51	219	1607	58	1	0	9	716	1139	225	11
7 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe

или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
вода питьевая или молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5.8	4.4	44.0	239	0.00	0.06	0.12	0.97	21.91	58.29	8.22	0.85
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.7	0.0	12.2	52	4.00	0.02	0.00	0.90	17.00	25.00	11.00	0.30
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.3	11.4	58	0.00	0.03	0.00	0.05	4.49	19.11	4.11	0.47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68	0.00	0.07	0.00	0.64	14.00	62.00	16.40	0.52
ИТОГО:				55	49	227	1570	37	1	0	8	657	1047	139	9
8 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				29.2	28.3	85.5	713.7	1.7	0.3	0.8	0.7	720.8	680.7	52.7	3.2

мука пшеничная	2.5	2.5													
масло сливочное	2.5	2.5													
вода питьевая	40	40													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3.9	5.9	26.7	176	13.87	0.12	0.07	0.20	43.08	84.60	15.00	1.20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0.7	0.0	23.9	98	0.23	0.00	0.00	0.00	23.00	16.71	2.37	0.45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			70	5.6	0.7	26.6	135	0.00	0.07	0.00	0.11	10.47	44.59	9.59	1.09
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.0	102	0.00	0.10	0.00	0.96	21.00	93.00	24.60	0.78
ИТОГО:				69	57	217	1654	24	1	1	5	932	1201	170	10

9 день

Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
Обед				34.4	35.0	123.1	944	48.0	1.5	0.5	4.5	245.8	608.2	107.8	8.3
Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)			100	1.7	5.0	6.6	78	12.00	0.02	0.00	1.99	20.23	28.71	12.99	0.52
капуста белокочанная квашенная промышленного производства	120	85													
лук репчатый	12	10													
или лук зелёный	13	10													
сахар	3	3													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или															
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)			100/5	1.0	5.2	3.8	66	25.00	0.00	0.03	2.17	16.33	22.62	10.57	0.85
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)			250	3.2	5.2	10.3	101	1.96	0.06	0.07	0.40	18.59	82.21	13.23	0.76

вода питьевая	50	50													
сметана	10	10													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5.5	5.4	26.9	178	0.00	0.17	0.24	0.60	11.92	168.67	25.64	1.69
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	1.1	0.1	25.7	108	12.50	0.10	0.00	0.08	88.96	23.66	3.30	1.60
курага	22	22													
сахар	10	10													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	1.00	0.00	0.50	55.00	82.00	28.00	1.50
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.6	39	0.00	0.03	0.00	0.03	2.99	12.75	2.75	0.31
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	85	0.00	0.08	0.00	0.80	17.50	77.50	20.50	0.65
ИТОГО:				50	56	228	1620	50	2	1	7	757	1187	182	11
10 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				35.8	28.1	85.6	738.5	3.2	0.2	0.2	3.3	587.5	729.2	70.8	3.6
Запеканка из творога с молоком сгущенным (р.366-2004)			170/30	28.0	21.2	31.0	427	0.62	0.09	0.11	0.69	340.56	400.59	42.27	0.79

Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	26.0	105	4.00	0.02	0.00	0.90	18.89	27.78	12.22	0.30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			200	0.1	0.0	12.8	52	20.00	1.20	0.00	0.56	55.20	81.60	28.00	1.52
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.3	11.4	58	0.00	0.03	0.00	0.05	4.49	19.11	4.11	0.47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	85	0.00	0.08	0.00	0.80	17.50	77.50	20.50	0.65
ИТОГО:				72.9	56.1	235.8	1740	63.4	1.8	0.6	11.5	756.3	1197.4	189.6	10.6

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20.2	18.9	106.2	675	2.0	0.2	0.3	0.8	522.1	553.8	45.3	2.8
Каша сборная с маслом (ТТК)			200/5	6.9	7.2	30.1	213	0.34	0.09	0.10	0.00	264.20	305.00	16.21	0.97
крупа ячневая	10	10													
крупа пшеничная	10	10													
крупа кукурузная	10	10													
молоко питьевое	168	168													
соль йодированная	1	1													
сахар	4	4													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1,2-2004)			30/5/20	2.6	3.5	28.0	154	0.48	0.03	0.20	0.38	9.21	21.81	5.49	0.59

зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)			250/75	9.0	4.0	14.1	129	0.83	0.08	0.05	1.89	22.47	149.43	21.59	0.75
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	129	90													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	155	90													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	126	93													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	122	93													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	126	93													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80	60													
01.11.-31.12. -30%	86	60													
01.01-29.02 - 35%	92	60													
01.03 - 40%	100	60													
лук репчатый	19	16													
масло сливочное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная	0.1	0.1													
Мясо тушеное (р.433 - 2004)			100	16.3	14.1	3.9	208	2.30	0.25	0.02	1.23	19.88	116.41	29.15	2.03

говядина 1 категории	85	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масло растительное	5	5													
масса готового мяса		40													
масса соуса		60													
мука пшеничная	3.6	3.6													
лук репчатый	5	4													
морковь - до 01.01 - 20%	5.0	4													
с 01.01 - 25%	5.3	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
вода питьевая	60	60													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3.9	5.9	26.7	176	13.87	0.12	0.07	0.20	43.08	84.60	15.00	1.20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	1.00	0.00	0.50	55.00	82.00	28.00	1.50

Сок в ассортименте	200	200	200	0.7	0.0	12.2	52	4.00	0.02	0.00	0.90	17.00	25.00	11.00	0.30
Хлеб пшеничный			60	4.8	0.6	22.8	116	0.00	0.06	0.00	0.09	8.97	38.22	8.22	0.93
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.0	102	0.00	0.10	0.00	0.96	21.00	93.00	24.60	0.78
ИТОГО:			60	49	236	1629	51	2	0	9	740	1263	206	11	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				22.0	23.2	86.6	643	1.4	0.3	0.2	1.3	691.3	480.0	74.6	2.9
Каша пшенная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	8.3	8.8	29.7	231	0.37	0.20	0.10	0.00	365.50	296.20	20.10	1.00
крупа пшено	30	30													
молоко питьевое	178	178													
соль йодированная	1	1													
сахар	3	3													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			50	5.9	9.6	14.8	169	0.22	0.05	0.03	0.94	154.06	49.71	29.87	0.76
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4.2	3.5	19.5	126	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20

чай - заварка	0.5	0.5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Батон пшеничный			30	2.3	1.1	15.9	82	0.00	0.04	0.00	0.05	6.00	19.11	4.11	0.36
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
Обед			38.5	34.9	133.3	1001	24.6	1.8	0.3	5.3	241.8	729.4	165.4	9.5	
Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)			100	0.2	5.0	5.2	67	1.80	0.04	0.00	2.36	31.14	47.89	23.05	1.15
свекла - до 01.01 -20%	76	61													
с 01.01 - 25%	81	61													
масса отварной свеклы		58													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40													
01.11.-31.12. -30%	57	40													
01.01-29.02 - 35%	62	40													
01.03 - 40%	67	40													
масса отварного картофеля		39													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
ИЛИ															

Нарезка из отварных свеклы и картофеля (табл. №10-2001г., Пермь)			100	1.1	0.1	5.2	26	1.82	0.05	0.00	0.11	25.41	47.54	21.73	1.16
свекла - до 01.01 -20%	76	61													
с 01.01 - 25%	81	61													
масса отварной свеклы		58													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59	44													
01.11.-31.12. -30%	63	44													
01.01-29.02 - 35%	68	44													
01.03 - 40%	73	44													
масса отварного картофеля		43													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
ИЛИ															
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)			100/5	1.0	5.2	3.8	66	25.00	0.00	0.03	2.17	16.33	22.62	10.57	0.85
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)			250/10/10	7.5	6.7	21.3	176	0.65	0.22	0.02	0.30	77.59	160.91	36.75	2.18

или зелень сушеная	0.1	0.1													
Котлета рыбная с маслом (р.388-2004)			120/5	18.4	17.6	20.8	315	0.90	0.15	0.04	2.39	72.39	244.63	32.14	1.05
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	141	94													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	171	94													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	127	94													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	123	94													
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	127	94													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	7	7													
лук репчатый	10	8													
яйцо куриное	7	7													
сухари	12	12													
масло растительное	10	10													
масло сливочное	5	5													
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			180	3.9	6.8	30.6	199	8.00	0.13	0.08	1.56	18.53	99.81	22.46	1.60

или кабачки свежие (припущенные)	101	53													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	70	53													
01.11.-31.12. -30%	76	53													
01.01-29.02 - 35%	82	53													
01.03 - 40%	89	53													
морковь - до 01.01 - 20%	50	40													
с 01.01 - 25%	57	40													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	10	10													
соус:		55													
мука пшеничная	2.8	2.8													
масло сливочное	3.5	3.5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	7	6													
сахар	0.4	0.4													
вода питьевая	50	50													
Отвар шиповника (р.705-2004)			200	0.7	0.3	21.1	90	68.00	0.01	0.00	0.70	13.15	22.70	2.80	0.23

сухари пшеничные	16	16													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3.9	5.9	26.7	176	13.87	0.12	0.07	0.20	43.08	84.60	15.00	1.20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	26.0	105	4.00	0.02	0.00	0.90	18.89	27.78	12.22	0.30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			250	0.1	0.0	16.0	64	25.00	1.50	0.00	0.70	69.00	102.00	35.00	1.90
Хлеб пшеничный			50	4.0	0.5	19.0	97	0.00	0.05	0.00	0.08	7.48	31.85	6.85	0.78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.0	102	0.00	0.10	0.00	0.96	21.00	93.00	24.60	0.78
ИТОГО:				56	47	246	1637	57	2	0	8	847	1302	209	12
16 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак			22.4	23.7	85.2	644	2.8	0.2	0.1	1.7	515.5	460.1	60.3	3.1	
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			250	7.0	7.9	27.0	207	0.61	0.05	0.04	0.20	322.00	286.00	11.90	0.25
вода питьевая	90	90													
молоко питьевое	140	140													
макаронные изделия	20	20													
соль йодированная	0.8	0.8													
сахар	2	2													
масло сливочное	2	2													
Яйцо отварное			40	5.1	4.6	0.3	63	0.00	0.03	0.02	0.19	22.00	66.80	4.20	1.00
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			50	5.9	9.6	14.8	169	0.22	0.05	0.03	0.94	154.06	49.71	29.87	0.76
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0.1	0.0	15.2	61	2.00	0.00	0.00	0.01	2.39	1.10	0.60	0.07
чай - заварка	0.5	0.5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
Батон пшеничный			40	3.0	1.4	21.2	109	0.00	0.05	0.00	0.06	8.00	25.48	5.48	0.48
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Обед			36.3	37.2	109.9	919.6	12.4	0.5	0.3	5.4	134.0	564.5	123.7	6.6	

масло сливочное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
Овощи на поджаривание		55													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1.6	8.7	9.9	124	0.00	0.02	0.08	0.10	6.40	26.90	6.12	0.20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2.2	1.9	17.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
Батон пшеничный			30	2.3	1.1	15.9	82	0.00	0.04	0.00	0.05	6.00	19.11	4.11	0.36
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Обед				36.6	31.8	116.5	898	48.3	0.4	0.1	4.0	231.6	530.8	94.5	5.4
Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)	105	100	100	2.0	2.9	15.0	94	32.00	0.02	0.00	2.30	88.00	37.00	15.00	0.70

лук репчатый	24	20													
фасоль консервированная натуральная	33	20													
или горошек зеленый консервированный	31	20													
масло растительное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2													
мука пшеничная	3	3													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0.7	0.0	23.9	98	0.23	0.00	0.00	0.00	23.00	16.71	2.37	0.45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			50	4.2	0.7	19.0	99	0.00	0.05	0.00	0.08	7.48	31.85	6.85	0.78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	85	0.00	0.08	0.00	0.80	17.50	77.50	20.50	0.65
ИТОГО:				61	68	173	1542	49	1	0	5	546	835	150	9
18 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				35.5	32.5	69.8	713.9	1.1	0.1	0.7	1.5	571.3	495.4	40.9	1.9

молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29
Обед				37.4	29.0	135.0	950	38.3	1.8	0.2	5.9	203.6	529.6	172.0	7.9
Нарезка овощная (р.11-2004, Пермь)			100	2.7	5.4	6.3	85	4.02	0.13	0.03	1.73	24.28	66.79	26.06	0.63
морковь - до 01.01 - 20%	99	79													
с 01.01 - 25%	105	79													
масса отварной моркови		78													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
ИЛИ															
Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)			100	1.6	0.0	8.4	40	1.19	0.04	0.00	0.41	24.29	49.48	34.19	0.63
морковь - до 01.01 - 20%	128	102													
с 01.01 - 25%	136	102													
масса отварной моркови		101													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
ИЛИ															
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)			100/5	1.0	5.2	3.8	66	25.00	0.00	0.03	2.17	16.33	22.62	10.57	0.85

лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная	0.1	0.1													
Гуляш (р.437-2004)			100	17.0	17.6	3.5	241	0.19	0.04	0.05	1.91	11.66	149.27	31.26	2.39
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масса готового мяса		40													
масса соуса		60													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
вода питьевая	55	55													
мука пшеничная	3.6	3.6													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5.8	4.4	44.0	239	0.00	0.06	0.12	0.97	21.91	58.29	8.22	0.85
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	26.0	105	4.00	0.02	0.00	0.90	18.89	27.78	12.22	0.30

масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	15.1	61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
чай - заварка	0.5	0.5													
сахар	15	15													
Мучное изделие промышленного производства (булочка)			50	1.9	1.5	26.0	125	0.40	0.08	0.00	1.40	36.00	82.00	3.75	1.40
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
Обед				38	32	139	998	96	2	0	7	276	471	106	7
Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)	105	100	100	2.0	2.9	15.0	94	32.00	0.02	0.00	2.30	88.00	37.00	15.00	0.70
или															
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			100/5	1.0	5.0	3.9	65	25.00	0.00	0.03	1.86	14.00	19.39	9.06	0.83
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Суп "Деревенский" с крупой с курицей (ТТК)			250/10	6.5	6.3	22.6	173	6.12	0.09	0.02	0.29	13.96	51.23	10.29	0.88

масло растительное	3	3													
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)			100/80												
Картофельное пюре (р.520-2004)			100	2.2	3.3	15.0	99	7.71	0.07	0.04	0.11	23.93	47.00	8.33	0.67
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	114	86													
01.11.-31.12. -30%	123	86													
01.01-29.02 - 35%	132	86													
01.03 - 40%	144	86													
молоко питьевое	16	16													
масло сливочное	3.5	3.5													
Капуста тушеная (р.534-2004)			80	1.9	3.1	6.2	61	29.78	0.03	0.00	0.20	45.64	1.87	1.69	0.67
капуста свежая белокочанная	115	92													
морковь - до 01.01 - 20%	6	5													
с 01.01 - 25%	7	5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2													
лук репчатый	4	3													
мука пшеничная	2	2													
масло растительное	3	3													
сахар	0.9	0.9													
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0.4	0.0	26.9	109	0.00	0.00	0.00	0.00	5.71	11.49	0.76	0.00

изюм	22	22													
сахар	10	10													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	0.1	0.0	12.8	52	20.00	1.20	0.00	0.56	55.20	81.60	28.00	1.52		
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.9	22.8	119	0.00	0.06	0.00	0.09	8.97	38.22	8.22	0.93		
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60														
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85	0.00	0.08	0.00	0.80	17.50	77.50	20.50	0.65		
ИТОГО:		59	56	232	1670	98	2	0	10	801	967	166	12		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		1236	1115	4383	32498	838	25	9	147	14771	22297	3695	205		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г		62	56	231	1625	42	1.3	0.5	7.4	739	1115	185	10.2		
Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*		90	92	383	2713	70	1.4	0.9	12.0	1200	1800	300	17		
Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (60 % от суточных норм)*		54	55	229.8	1628	42	0.84	0.5	7.2	720	1080	180	10.2		

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

ТТК- Техничко-технологическая карта





















яблоки в салате

не собр в супе мол





НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1390 от 19.12.2016 г. для питания школьников с 11 лет и старше

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка	Норма, г, мл, в день (75%)	Фактически получено г, мл, **																				за 20 дней, г, мг	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	72.0	70	70	60	80	60	80	60	70	70	60	80	70	80	80	70	70	50	80	70	1410	71	98	
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой ***	200	120.0	164	93	130	120	126	100	154	137	100	79	120	124	130	100	126	130	124	76	145	90	2368	118	99
3	Мука пшеничная хлебопекарная	20	12	0	14	0	0	0	15	0	3	5	14	4	3	100	15	0	9	3	4	0	50	237	12	100
4	Крупы, бобовые	50	32.5	75	20	0	68	30	12	26	20	65	0	30	100	51	0	25	54	0	13	30	25	644	32	99
5	Макаронные изделия	20	13.0	0	0	61	0	0	0	61	0	0	61	0	0	0	0	0	20	0	61	0	0	264	13	102
6	Картофель	188	112.8	65	200	63	50	174	50	50	214	56	113	214	60	180	96	224	82	175	25	232	50	2373	119	105
7	Овощи свежие, зелень	320	192.0	166	165	200	177	200	312	164	132	162	133	141	100	133	321	133	170	296	199	150	229	3683	184	96
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111.0	0	200	0	200	0	200	5	0	200	205	200	200	5	0	250	5	0	250	0	200	2120	106	95
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	12.0	0	20	0	0	20	0	0	20	22	0	0	20	22	20	0	0	20	20	22	22	228	11	95
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	100.0	200	0	200	200	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	200	200	0	200	0	0	2000	100	100
11	Сахар	45	27.0	18	36	15	18	34	37	18	33	31	21	19	33	28	38	19	18	30	22	28	29	523	26	97
12	Кондитерские изделия	15	9.0	0	0	20	0	0	20	0	0	0	50	20	0	0	30	20	0	0	0	20	0	180	9	100
13	Какао	1.2	0.6	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	12	1	100
14	Чай	0.4	0.3	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.5	6	0.3	98
15	Мясо (говядина 1 категории)	78	46.8	74	63	0	0	65	79	74	16	65	0	63	83	16	16	40	63	106	63	16	0	902	45	96
16	Птица (куры 1 категории потрошенные)	53	31.8	26	26	26	146	26	0	26	0	0	100	0	26	0	0	0	26	0	26	0	175	629	31	99
17	Колбасные изделия	19.6	11.8	0	0	100	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	230	12	98
18	Рыба -филе	77	34.7	0	0	0	85	55	0	0	96	0	0	93	0	94	0	143	0	0	0	111	0	677	34	98
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180.0	280	80	140	125	265	100	189	293	287	30	247	316	140	72	311	140	90	130	300	125	3660	183	102
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	36.0	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	125	0	750	38	104
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	36.0	0	159	0	0	0	133	0	0	0	159	0	0	0	109	0	0	0	127	0	0	687	34	95
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	6.0	5	6	5	0	5	5	5	15	10	6	0	15	0	19	0	5	5	9	5	0	120	6	100
23	Сыр	11.8	7.1	0	15	0	0	0		15	15	0	15	0	15	0	15	0	15	0	15	0	15	135	7	95
24	Масло сливочное	35	21.0	30	8	22	3	31	20	19	25	25	13	21	23	31	14	21	20	27	20	21	12	405	20	96
25	Масло растительное	18	10.8	11	10	5	14	8	13	11	8	11	6	5	11	10	15	13	18	16	11	8	6	210	10	97
26	Яйцо диетическое	40	24.0	5	5	110	4	10	27	5	54	20	9	0	8	7	10	3	40	115	7	5	40	484	24	101
27	Соль пищевая поваренная	7	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	84	4.2	100
28	Дрожжи хлебопекарные	2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

***Мучное изделие промышленного производства в 1,7,9 дни посчитаны к норме хлеба пшеничного.

****Мучное изделие промышленного производства в 13, 20 дни посчитано к норме муки пшеничной.

пределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 11 лет и ста

Суточная потребность СанПин 2.4.5.2409-08 2713	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона	
	678		950		1628	
1 день	667	25	964	36	1631	60
2 день	711	26	919	34	1630	60
3 день	650	24	922	34	1572	58
4 день	648	24	986	36	1634	60
5 день	664	24	956	35	1620	60
6 день	692	26	916	34	1607	59
7 день	657	24	913	34	1570	58
8 день	714	26	940	35	1654	61
9 день	676	25	944	35	1620	60
10 день	739	27	1001	37	1740	64
11 день	675	25	953	35	1629	60
12 день	643	24	1001	37	1644	61
13 день	682	25	995	37	1678	62
14 день	662	24	921	34	1583	58
15 день	654	24	983	36	1637	60
16 день	644	24	920	34	1564	58
17 день	644	24	898	33	1542	57
18 день	714	26	950	35	1664	61
19 день	650	24	960	35	1611	59
20 день	672	25	998	37	1670	62
ИТОГО в среднем за день	673	25	952	35	1625	60

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)	Запеканка из творога с молоком сгущенным (р.366-2004)	Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой	Суп молочный с крупой (р.161-2004)	Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)	#REF!	Каша "Дружба" с маслом (р.93-2001, Пермь)	Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом	Каша манная молочная жидкая с маслом (р.311-2004)	Запеканка из творога с молоком сгущенным (р.366-2004)
Каша кукурузная жидкая с маслом (р.311-2004)	#REF!	#REF!						#REF!	
Бутерброд с маслом (р.1-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)	Бутерброд с колбасой вареной (р.8-2006, Москва)	Бутерброд с маслом (р.1-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)	Бутерброд с сыром и маслом (р.р.1, 3-2004)	Бутерброд с маслом (р.1-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)
Какао с молоком (р.642-1996)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	#REF!	Чай с лимоном (р.686-2004)	#REF!	Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)	Чай с лимоном (р.686-2004)

ВТОРОЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Салат из свеклы с маслом растительным (р.56-2006, Москва)	Овощи консервированные без уксуса (помидоры) (р.101-2004)	Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	Салат овощной с маслом растительным (ТТК)	Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)	Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	#REF!	Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным		Винегрет овощной (р.71-2004)	#REF!	Овощи консервированные без уксуса	Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011)	Салат из свеклы с маслом растительным (р.56-2006, Москва)	#REF!	Салат из квашеной капусты с луком (р.45-2004)	#REF!
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			#REF!	Овощи консервированные без уксуса	Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)	Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)		Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)	#REF!
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной (р.131-2004)	Суп гороховый с курицей с гречками (р.139-2004)	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной (р.124-2004)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной (р.110-2004)	Суп "Питательный" со сметаной, с мясом (ТТК)	Суп из овощей с курицей со сметаной (р.135-2004)	"Бабушкин" суп с мясом со сметаной (ТТК)	Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)	Суп картофельный с курицей (р.133-2004)
									#REF!
Котлеты из говядины с маслом (р.451-2004)	Жаркое по-домашнему (р.436-2004)	Колбасные изделия отварные с маслом (р.413-2004)	Плов из птицы (р.492-2004)	Котлета по-Волжски (ТТК)	Говядина, тушеная с капустой (р.440-2004)	Биточки из говядины с маслом (р.451-2004)	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным	Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)	#REF!
	#REF!								Биточки рулетные из птицы запеченные (р.498-2004)
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)		Макаронные изделия отварные (р.516-2004)		Картофельное пюре (р.520-2004)		Макаронные изделия отварные (р.516-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)	Гречка вязкая отварная (р.510-2004)	Макаронные изделия отварные (р.516-2004)
Сок в ассортименте	компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)	Сок в ассортименте	Сок в ассортименте	компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)	Сок в ассортименте	#REF!	компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)	компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)	Сок в ассортименте

ПОЛТ

мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики)	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	Ватрушка царская (творожное блюдо) ТТК	#REF!	#REF!	мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики)	#REF!
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	или Мучное изделие промышленного производства обогащенное	#REF!
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	Йогурт в индивидуальной упаковке в	#REF!	Сок в ассортименте	#REF!	#REF!	#REF!
							#REF!		

выделены блюда, которые предлагаются на выбор

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
РАК									
Каша сборная с маслом (ТТК)	Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)	Каша гречневая жидкая молочная с маслом (ТТК)	Суфле творожное с джемом или повидлом или	Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)	Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-	Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (р.311-2004)	Суп молочный с крупой (р.161-2004)
	#REF!			#REF!					#REF!
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1,2-2004)	Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)	Бутерброд с маслом (р.1-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)	Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)	Бутерброд с маслом (р.1-2004)	Бутерброд с сыром и маслом (р.р.1, 3-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)	Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)	Чай с лимоном (р.686-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)	Чай с лимоном (р.686-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Какао с молоком (р.642-1996)	Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)	Чай с сахаром (р.685-2004)
ЗАВТРАК									
ЕД									
Нарезка из отварной моркови и свеклы (таб.№10-2001.Пермь)	Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	Салат из моркови с огурцами (ТТК)	Салат из свеклы с морской капустой (р.623-2002)	Винегрет овощной (р.71-2004)	Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)	Нарезка овощная (р.11-2004, Пермь)	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	Икра кабачковая промышленного производства (р.101-2004)
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2001.Пермь)	Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)	Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)	#REF!	Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным		Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001.Пермь)	Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)	
Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом	Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)		Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001.Пермь)	Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2001.Пермь)			Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)		
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)	Суп - пюре из гороха с гречками с курицей (р.170-2004)	Суп-харчо с мясом (р.150-2004)	Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)	Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)	#REF!	Суп по "Домашнему" с мясом и сметаной (ТТК)	Щи из квашенной капусты с картофелем, с курицей со сметаной (р.129-2004)	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (р.132-2004)	Суп "Деревенский" с крупой с курицей (ТТК)
	#REF!	Суп с крупой с мясом (р.149-2004)							
Мясо тушеное (р.433 - 2004)	котлеты мясо-картофельные полыновски с соусом сметанным с	Котлета рыбная с маслом (р.388-2004)	Колбасные изделия отварные с маслом (р.413-2004)	#REF!	Шники из говядины с рисом с соусом томатным (р.182-2001.Пермь)	Шницель из говядины с маслом (р.451-2004)	Гуляш (р.437-2004)	Шницель рыбный натуральный с маслом (р.391-2004)	Курица запеченная (р.494-2004)
	#REF!			Рыба запечённая с маслом (р.377-2004)		#REF!			#REF!
Картофельное пюре (р.520-2004)		Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)	Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)	Картофельное пюре (р.520-2004)	Гречка вязкая отварная (р.510-2004)	Овощи тушенные в соусе томатном (р.525-2004)	Макаронные изделия отварные (р.516-2004)	Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)	Капуста тушеная (р.534-2004)
		#REF!							
Сок в ассортименте	компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)	компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)	Отвар шиповника (р.705-2004)	Сок в ассортименте	#REF!	компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)	Сок в ассортименте	компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)	компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)
ДНИК									
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
#REF!		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!			#REF!
Йогурт в индивидуальной упаковке в	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
		#REF!		#REF!	Сок в ассортименте	#REF!			

1	#REF!
2	#REF!
3	#REF!
4	#REF!
5	Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте
6	#REF!
7	Сок в ассортименте
8	#REF!
9	#REF!
10	#REF!
11	Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте
12	#REF!
13	#REF!
14	#REF!
15	#REF!
16	#REF!
17	#REF!
18	#REF!
19	#REF!
20	#REF!



Содержание витаминов и микроэлементов в рационе питания для детей школьного возраста

	Витамины, мг				Минералы, мг	
	С	В1	А (мг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р
Нормы* витаминов и микроэлементов при трехразовом питании (75%)	45	0.9	0.5	8	825	1238
1 день	12.2	0.7	0.5	7.3	597.9	1216.9
2 день	36.6	0.7	0.5	3.9	893.3	1165.4
3 день	15.9	0.8	0.3	7.1	569.0	913.8
4 день	35.8	1.6	0.2	7.2	596.5	1091.0
5 день	22.9	0.8	0.3	4.5	793.5	1094.9
6 день	58.4	1.4	0.4	8.6	716.2	1138.7
7 день	36.9	0.6	0.4	7.9	657.5	1046.9
8 день	24.4	0.9	0.9	5.2	932.3	1200.8
9 день	50.2	1.8	0.7	7.3	756.9	1187.1
10 день	63.4	1.8	0.6	11.5	756.3	1197.4
11 день	50.5	1.9	0.5	8.6	739.8	1263.3
12 день	26.0	2.1	0.4	6.6	933.1	1209.4
13 день	32.6	1.0	0.3	8.8	594.1	1119.7
14 день	86.4	0.6	0.4	6.9	697.9	961.4
15 день	30.5	0.9	0.4	7.3	941.2	1179.2
16 день	19.2	0.8	0.4	6.8	831.5	1040.9
17 день	47.4	0.8	0.3	6.5	481.7	725.2
18 день	25.6	0.8	0.5	7.3	1022.9	1215.9
19 день	59.3	0.9	0.4	8.8	659.6	879.8
20 день	51.4	0.8	0.3	7.7	906.1	923.8
Среднее содержание витаминов и микроэлементов за день	39.3	1.1	0.4	7.3	754	1089

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях профессионального образования", Приложение 4 "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений"

ольного возраста с 7 до 11 лет

эпы, мг	
Mg	Fe
188	9.0
167.3	9.7
217.3	10.1
157.9	10.2
178.9	9.1
140.6	8.9
225.0	10.6
138.5	8.7
169.9	9.5
182.1	11.3
189.6	10.6
206.3	11.3
240.0	12.4
163.9	11.5
183.0	8.5
168.7	8.2
196.6	9.4
170.7	10.6
216.4	7.9
191.8	10.1
170.4	8.5
184	9.9

еждениях, учреждениях начального и среднего
учреждений в возрасте с 7 до 11лет и с 11 лет и старше"