

СОГЛАСОВАНО

« » _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ



« » _____ 20__ г.

12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №12-ШК-ЗО/3590-20/119 от 10 августа 2022 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2022г.

**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей в детских общеобразовательных организациях
завтрак, обед**

12 - ти дневное меню № 12-ШК-30/3590-20/119 от 10 августа 2022г

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК			530	17,3	19,4	62,3	493,0		1,4	0,3	252,4	560,8	343,7	60,5	1,0	
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004	0,9	0,1	106,4	258,0	142,5	43,6	0,1	
Какао с молоком			180	3,1	2,7	12,1	85	№496-2013, Пермь	0,5	0,0	36,0	108,0	64,8	0,0	0,0	
Йогурт промышленного производства в ассортименте		115	115	115	4,5	1,7	5,5	55		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
или хлеб витаминизированный			20													
ОБЕД			790	23,6	24,4	117,0	782,0		18,9	0,4	120,8	158,8	303,3	99,8	5,4	
Салат из свеклы отварной с чесноком			80	1,1	4,0	5,5	62	№22-2004, Пермь	1,5	0,1	0,0	25,8	30,0	7,3	1,0	

ИЛИ															
Помидор консервированный или свежий			80	0,5	0,2	3,4	17	№101-2004, №71-2006, Москва	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
Суп с овощами и крупой, с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург	2,2	0,1	73,0	20,5	41,0	19,1	0,3
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь	0,06	0,05	12,00	29,0	61,0	22,0	0,2
Пюре картофельное			150	3,3	3,6	22,3	135	№520-2004	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
ИТОГО:				40,9	43,8	179,3	1275		20,3	0,7	373,2	719,6	647	160,3	6,4

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			555	21,0	14,0	68,2	482,8		6,2	0,0	223,6	419,8	237,6	25,9	0,9
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	166,0	98,0	9,5	0,1
Пудинг из творога с молоком сгущенным			180	14,3	9,9	25,6	249	№362-2004	0,5	0,0	181,6	230,4	139,5	15,9	0,7
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	13,5	54	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
Фрукт в ассортименте			130	0,3	0,0	14,2	58	№458-2006, Москва	4,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,0

ОБЕД			795	22,6	27,2	116,3	800		12,7	0,3	88,2	134,8	345,6	96,5	7,8	
Винегрет овощной			80	1,0	4,0	6,7	67	№71-2004	3,34	0,00	0,70	17,52	29,72	19,37	0,40	
ИЛИ																
Икра кабачковая промышленного производства		84	80	80	1,5	3,7	6,2	64	№115-2013, Пермь	5,6	0,02	0,0	32,8	0,0	12,0	0,6
ИЛИ																
Салат из огурцов с маслом			80	0,7	4,1	1,0	44	№14/1-2011г., Екатеринбург	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4	
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом			250/10/5		4,3	5,1	15,5	125	№110-2004	6,5	0,1	54,0	33,9	64,3	24,8	1,3
Печень, тушеная с овощами			100	9,1	10,4	4,9	150	№439-2004	10,0	0,2	134,6	13,7	137,5	13,1	2,8	
ИЛИ																
Гуляш			100	11,0	14,3	5,5	195	№152-2004, Пермь	0,3	0,12	0,0	10,0	160,4	16,5	1,9	
Макаронные изделия отварные			150	3,4	3,1	36,8	189	№516-2004	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4	
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	15,2	63	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4	
Хлеб пшеничный			50	1,0	0,5	22,0	97		0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,1	
или хлеб витаминизированный			50													
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1	
ИТОГО:				43,6	41,2	184,5	1283		18,9	0,4	311,8	554,6	583	122,4	8,7	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			540	13,6	17,2	87,0	557,2		0,0	0,8	120,0	219,7	133,0	24,1	0,9
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,2	7,3	0,1	67	№96-2004	0,0	0,0	40,0	2,4	3,00	0,05	0,02
Сдоба обыкновенная			80	7,5	2,4	50,5	254	№570-2013, Пермь	0,0	0,1	0,0	12,1	12,0	11,0	0,7
Суп молочный с крупой			250	5,8	7,5	23,8	186	№164-2013, Пермь	0,0	0,7	80,0	205,0	118,0	13,1	0,2
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			830	25,9	26,3	107,2	769		31,2	0,5	60,4	123,9	235,2	71,1	6,0
Салат из свеклы с зеленым горошком			80	2,1	4,0	11,2	89	№58-2013, Пермь	1,3	0,1	0,0	17,8	16,8	13,6	0,1
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			80	1,4	4,1	7,5	73	№23-2013, Пермь	11,3	0,0	0,0	12,8	17,6	12,0	0,3
Уха рыбацкая			250/50	9,3	7,2	10,4	144	№181-1996	7,6	0,1	48,4	14,1	74,5	16,4	0,5
Мясо, тушеное с картофелем			250	12,7	14,3	34,7	318	№54-9м-2020,2021, Новосибирск	9,4	0,2	12,0	49,4	72,0	22,2	2,9
Сок в ассортименте			200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8

Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
ИТОГО:		53,7	59,4	143,7	1325		36,7	0,7	622,0	424,7	820	162,2	10,3

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			595	15,2	11,2	93,6	534,6		11,8	0,1	142,5	470,4	288,5	50,2	1,6
Бутерброд с сыром	30/15		6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	166,0	98,0	9,5	0,1	
Каша пшеничная жидкая	200		7,5	6,2	20,8	169	№264-2013, Пермь	0,9	0,04	100,5	268,0	138,0	19,8	0,1	
Чай с лимоном	200		0,1	0,0	13,5	54	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1	
Фрукт в ассортименте	150		0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
Хлеб пшеничный	20		0,4	0,2	8,8	38		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
Хлеб ржаной	20		0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
ОБЕД			785	24,1	25,4	110,2	766		23,8	0,2	221,5	147,9	372,0	81,0	3,4
Салат витаминный	80		0,9	4,0	4,7	58	№2-2013, Пермь	4,1	0,0	0,0	44,1	0,0	3,0	0,2	
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80		0,7	4,0	2,5	49	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5	
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5		5,0	6,3	14,4	134	№129-1996	6,4	0,0	70,0	21,8	40,0	10,9	0,2	
Рыба запечённая	90		13,1	10,5	2,8	158	№310-1996	0,36	0,09	121,50	33,84	169,20	22,50	0,20	

Рис припущенный			150	3,1	3,8	25,4	148	№512-2004	0,0	0,0	30,0	5,5	78,9	25,7	0,3
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
ИТОГО:				39,2	36,5	203,8	1300		35,6	0,3	364,0	618,2	660	131,2	5,0

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			555	18,7	15,1	88,7	565,7		0,9	0,2	215,0	533,6	214,3	45,6	1,4
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,3	26,4	116	№2-2004	0,5	0,0	0,0	6,4	16,3	4,6	0,3
Каша гречневая жидкая			200	8,6	10,2	33,3	260	№311-2004	0,39	0,03	125,00	193,6	74,00	20,45	0,45
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
Йогурт промышленного производства в ассортименте			115	4,5	1,7	5,5	55		0,0	0,1	50,0	210,0	46,0	7,5	0,0
Хлеб ржаной			20	0,6	0,2	7,6	35		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
ОБЕД			785	20,5	30,1	98,1	745		45,7	0,3	183,9	106,0	274,0	93,6	3,4
Помидор консервированный или свежий			80	0,5	0,2	3,4	17	№101-2004, №71-2006, Москва	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
Суп картофельный с крупой, с птицей			250/15	5,7	8,5	16,3	165	№138-2004	2,7	0,0	52,0	13,5	84,4	21,1	0,1

Котлеты, биточки из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	№451-2004	0,09	0,18	131,85	33,66	102,00	21,51	0,70		
Овощи тушеные	150	1,3	9,2	13,8	143	№ 225-2004	7,7	0,0	0,0	26,9	9,6	24,4	0,1		
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь	29,3	0,0	0,0	10,0	0,0	7,0	0,0		
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7		
или хлеб витаминизированный	40														
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8		
ИТОГО:		39,2	45,2	186,8	1311		46,6	0,5	398,9	639,5	488	139,2	4,8		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		43	45	182	1303		32	0,66	375	550	595	135	7,0		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:		77	79	335	2350	<i>При 2-х разовом питании детей (завтрак, обед)</i>	60,0	1,2	700,0	1100	1100	250,0	12,0		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410		30-36	0,6-0,72	350-420	550-660	550-660	125-150	6-7,2		
7 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			580	9,6	15,2	93,9	549,4		10,4	0,1	168,0	300,6	206,4	56,8	1,5
Бутерброд с маслом	20/10		1,8	7,1	9,9	111	№1-2004	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
Каша рисовая жидкая	200		6,4	7,2	27,0	198	№311-2004	0,4	0,1	108,0	258,0	138,0	33,6	0,1	
Чай с сахаром	200		0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	

Фрукт в ассортименте			150	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
или хлеб витаминизированный			20													
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
ОБЕД			790	26,1	17,8	114,4	721,4		11,0	0,5	106,8	152,9	365,9	121,1	4,6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		146	80	80	0,7	0,1	1,2	9	№101-2004	4,0	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,5
ИЛИ																
Икра кабачковая промышленного производства		84	80	80	1,5	3,7	6,2	64	№115-2013, Пермь	5,6	0,02	0,0	32,8	0,0	12,0	0,6
ИЛИ																
Салат из огурцов с маслом			80	0,7	4,1	1,0	44	№14/1-2011г., Екатеринбург	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4	
Суп гороховый с мясом и гренками			250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	№139-2004	2,1	0,2	46,0	30,1	75,0	36,2	0,7	
Биточки рыбные			100	13,2	5,1	18,1	171	№345-2013, Пермь	0,9	0,2	25,0	29,2	169,5	23,4	0,8	
Пюре картофельное			150	3,3	3,6	22,3	135	№520-2004	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3	
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	15,2	63	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4	
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3	
или хлеб витаминизированный			30													
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	0,00	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	

ИТОГО:			35,6	32,9	208,2	1271		21,4	0,7	274,8	453,5	572	177,9	6,1	
8 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			500	23,0	21,3	65,8	546,9		13,0	0,3	190,2	449,5	302,1	56,8	1,1
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	166,0	98,0	9,5	0,1
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод			180	13,5	14,5	22,1	273	№54-4т-2020, Новосибирск	1,43	0,05	108,20	151,20	125,00	25,20	0,70
Соус из свежих ягод			75	0,4	0,2	12,9	55	№578-1996	11,4	0,0	0,0	12,3	10,7	11,5	0,2
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,9	97	№495-2013, Пермь	0,0	0,2	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
ОБЕД			795	22,9	29,0	102,2	761		18,6	0,4	120,0	112,1	386,9	115,1	6,9
Салат из свеклы с солеными огурцами			80	0,9	4,0	5,1	60	№53-2013, Пермь	4,4	0,1	0,0	25,6	28,8	15,2	0,9
ИЛИ															
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			80	0,7	4,0	2,5	49	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5
Суп с макаронными изделиями с птицей			250/15	4,9	4,8	16,4	128	№140-2004	1,0	0,1	82,0	25,4	29,8	9,0	0,4
Гуляш			100	11,0	14,3	5,5	195	№152-2004, Пермь	0,3	0,12	0,0	10,0	160,4	16,5	1,9
Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7

или хлеб витаминизированный	40												
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
ИТОГО:		45,9	50,3	168,0	1308		31,5	0,6	310,2	561,6	689	171,9	8,0

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			555	18,5	21,6	62,4	518		1,9	0,2	302,0	542,7	321,8	32,6	0,1
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05
Каша ячневая жидкая			200	7,6	8,2	20,7	187	№311-2004	1,4	0,05	108,8	246,5	145,0	22,3	0,1
Какао с молоком			180	3,1	2,7	12,1	85	№496-2013, Пермь	0,5	0,0	36,0	108,0	64,8	0,0	0,0
Йогурт промышленного производства в ассортименте			115	4,5	1,7	5,5	55		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (печенье затяжное или т.п.)			30	1,5	1,9	14,2	80		0,0	0,0	47,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			850	33,7	24,5	92,3	724,3		43,9	0,3	144,5	138,6	367,9	123,1	5,1
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,0	9,7	90	№4-2013, Пермь	27,8	0,0	0,0	47,0	30,5	34,0	0,3
ИЛИ															
Салат из соленых огурцов с луком			100	1,5	5,0	4,1	67	№17-2004	41,8	0,0	0,0	42,1	26,6	3,6	0,6
Суп с рыбными фрикадельками			250/100	12,9	7,2	20,6	199	№149-2013, Пермь	1,2	0,1	72,5	26,4	122,0	58,2	1,2
Жаркое из птицы			200	17,5	11,5	16,2	238	№443-1996	2,70	0,04	72,00	35,60	135,50	12,00	1,00

Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68	№513-2013, Пермь	12,2	0,01	0,0	11,0	8,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
или хлеб витаминизированный	40												
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
ИТОГО:		52,2	46,1	154,7	1242		45,8	0,5	446,5	681,3	690	155,7	5,2

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			645	13,5	12,5	96,6	551,5		10,9	0,8	122,0	407,4	268,5	43,5	1,8
Бутерброд с сыром	30/15		6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	166,0	98,0	9,5	0,1	
Суп молочный с крупой	250		5,8	7,5	23,8	186	№164-2013, Пермь	0,0	0,7	80,0	205,0	118,0	13,1	0,2	
Чай с лимоном	200		0,1	0,0	13,5	54	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1	
Фрукт в ассортименте	150		0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
Хлеб пшеничный	20		0,4	0,2	8,8	38		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
или хлеб витаминизированный	20														
Хлеб ржаной	20		0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
ОБЕД			840	20,9	22,2	108,2	716		33,3	0,4	236,2	125,6	329,0	56,6	5,6
Салат "Любительский"	80		2,2	4,0	4,7	64	№4-2006, Екатеринбург	4,1	0,0	0,0	23,2	24,4	4,0	0,1	

ИЛИ														
Салат из свежих помидоров	80	1,0	4,1	3,3	54	№22-2013, Пермь	20,0	0,0	0,0	11,2	6,8	15,5	0,2	
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	№132-2013, Пермь	7,2	0,1	74,0	21,8	42,7	12,2	0,5	
Печень, тушеная в соусе	100	8,7	9,2	5,0	138	№401-2013, Пермь	9,0	0,2	128,0	18,4	175,0	14,2	2,1	

ИЛИ															
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)	100	6,1	11,7	7,4	159	№390-2013, Пермь	0,9	0,2	127,5	16,3	148	9,3	1,8		
Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	№516-2004	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4		
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7		
или хлеб витаминизированный	40														
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8		
ИТОГО:		34,3	34,6	204,8	1267		44,2	1,2	358,2	533,0	597	100,1	7,4		

11 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			555	15,6	12,8	84,7	516		0,9	0,2	178,0	542,5	319,3	50,3	1,0
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20		1,8	0,3	26,4	116	№2-2004	0,5	0,0	0,0	6,4	16,3	4,6	0,3	

Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	№311-2004	0,4	0,07	88,0	232,5	129,0	25,2	0,1
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	4,9	2,5	6,8	69		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
ОБЕД	790	21,3	23,7	108,3	730,9		26,8	0,4	298,0	221,2	286,4	86,9	5,2
Салат из капусты белокочанной	80	1,6	4,1	6,8	71	№1-2013, Пермь	20,5	0,0	0,0	44,8	34,4	26,7	0,6
ИЛИ													
Салат из квашеной капусты	80	1,6	4,0	5,7	65	№48-2013, Пермь	15,1	0,0	0,0	34,4	25,6	12,0	0,4
ИЛИ													
Салат "Пестрый"	80	0,8	4,0	5,1	60	№54-10з- 2020,2021, Новосибирск	13,70	0,0	0,0	96,0	12,5	16,5	0,5
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	№34-2004, Пермь	5,4	0,1	76,0	37,2	59,3	19,5	0,7
Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	№406-2013, Пермь	0,7	0,1	222,0	101,0	90,0	5,3	0,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
или хлеб витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
ИТОГО:		36,9	36,5	193,0	1247		27,7	0,6	476,0	763,7	606	137,2	6,2

Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
ИТОГО:		39,5	43,9	192,6	1323,1		27,6	0,6	436,9	367,0	443,1	134,9	5,5
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		41	41	187	1276		33	0,70	384	560	600	146	6,4
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:		77	79	335	2350	<i>При 2-х разовом питании детей (завтрак, обед)</i>	60	1,2	700	1100	1100	250	12
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410		30-36	0,6-0,72	350-420	550-660	550-660	125-150	6-7,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	Пудинг из творога с молоком сгущенным	Суп молочный с крупой	Омлет натуральный	Каша пшеничная жидкая	Каша гречневая жидкая	Каша рисовая жидкая	Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод	Каша ячневая жидкая	Суп молочный с крупой	Каша манная жидкая	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным
Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром		Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом или повидлом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом или повидлом	Бутерброд с маслом
Йогурт промышленного производства в ассортименте		Масло сливочное (порциями)	Фрукт в ассортименте							Йогурт промышленного производства в ассортименте	Фрукт в ассортименте
		Сдоба обыкновенная			Йогурт промышленного производства в ассортименте			Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	Фрукт в ассортименте		
Какао с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Обед											
Салат из свеклы отварной с чесноком	Винегрет овощной	Салат из свеклы с зеленым горошком	Салат из отварной моркови с огурцом	Салат витаминный	Помидор консервированный или свежий	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	Салат из свеклы с солеными огурцами	Салат из капусты белокочанной с морковью	Салат "Любительский"	Салат из капусты белокочанной	Салат "Степной" из разных овощей
	Икра кабачковая промышленного производства					Икра кабачковая промышленного производства				Салат из квашеной капусты	
Помидор консервированный или свежий	Салат из огурцов с маслом	Салат из свежих помидоров с зеленым горошком		Нарезка из свежих овощей с маслом растительным		Салат из огурцов с маслом	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	Салат из соленых огурцов с луком	Салат из свежих помидоров	Салат "Пестрый"	Салат из огурцов с маслом
Суп с овощами и крупой, с мясом	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	Уха рыбацкая	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	Суп картофельный с крупой, с птицей	Суп гороховый с мясом и гречками	Суп с макаронными изделиями с птицей	Суп с рыбными фрикадельками	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	Суп картофельный с мясом
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.)	Печень, тушеная с овощами	Мясо, тушеное с картофелем	Курица запеченная	Рыба запеченная	Котлеты, биточки из мяса	Биточки рыбные	Гуляш	Жаркое из птицы	Печень, тушеная в соусе	Плов из птицы	Шницель из мяса
	Гуляш								"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)		
Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные		Каша гречневая вязкая отварная	Рис припущенный	Овощи тушеные	Пюре картофельное	Каша гречневая вязкая отварная		Макаронные изделия отварные		Каша гречневая вязкая отварная
Сок в ассортименте	Компот из смеси сухофруктов	Сок в ассортименте	Компот из ягод	Сок в ассортименте	Кисель из свежих ягод	Компот из смеси сухофруктов	Сок в ассортименте	Компот из ягод	Сок в ассортименте	Компот из смеси сухофруктов	Сок в ассортименте
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12