

Утверждаю:

И.П. Сафронова Т.В.

И.П. Сафронова



Согласовано:

Директор МКОУ «Троицкая СОШ №5»

С.Ю. Чернова



ПРИМЕРНОЕ 21- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025 ГОД

Возрастная категория детей: с 7-11 лет

Приемы пищи: завтрак, обед.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак			675	23,3	19,2	97,2	649		1,1	0,3	289,5	783,5	486,9	67,1	2,22
Бутерброд с сыром			30/20	7,7	5,3	14,9	139	№3-2004	0,1	0,0	74,0	190,0	98,0	10,6	0,1
Каша пшеничная жидкая			250	9,4	7,7	26,0	211	№264-2013, Пермь	1,0	0,1	125,5	280,0	172,5	24,7	0,12
Чай с молоком			200	1,5	2,5	14,5	87	№495-2013, Пермь	0,0	0,0	40	120	68,4	10,6	0,1
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	3,6	3,1	21	120		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
Обед			955	30,0 ₆	34,2	124,4	908		30,5 ₂	0,5 ₆	193,4	337,5	266,3	143,4	5,3
Салат "Пестрый"			100	1,0	5,1	6,4	76	№54-103-2020.2021, Новосибирск	16,5	0,0	0,0	96,0	12,5	16,5	0,7
Суп с картофелем и крутой, с мясом			250/15	5,8	4,8	8,3	100	№1612-2011, Екатеринбург	2,2	0,2	89,0	20,5	41,0	19,1	0,7
Овощи припущенные			200	3,06	5,6	35,0	201	№624-2004	11,6 ₆	0,2 ₆	69,6	124,4	42,9	49,9	0,0
Зразы "Верх-Исетские"			120	18,2	17,9	11,8	265	№49-2003, Екатеринбург	0,12	0,0	34,8	54,0	86,0	39,0	1,4
Сок			200	0,5	0,0	34	138	№518-2013 Пермь	0,1	0,0	0,0	24	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
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	08
ИТОГО:				53,3 ₆	53,4	221,6	1557		31,6 ₂	0,8 ₆	482,9	1121	753,2	210,5	7,52

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	Мг	Fe			
Завтрак				720	18,1	20,6	105,2	677		40,4	0,62	242	362,4	249,8	60,2	7,57		
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 молочная гречневая с маслом				250	15,1	13,0	29,5	295	№1/4-2011, Екатеринбург	0,6	0,12	165,0	294,0	180,0	36,0	1,12		
Напиток с витаминами				200	0,0	0,0	19,4	78	№621-2013, Пермь	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0		
Фрукт в ассортименте				200	0,3	0,0	30	121	№458-2006 Москва	21,0	0,0	0,0	50	14	11	0,0		
Хлеб пшеничный				20	0,4	0,2	8,8	38		0,0	0,1	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				980	32,9	34,7	108,7	879		34,1	0,5	295	336,7	493,8	109,9	7,9		
Салат из капусты белокочанной				100	2,0	5,1	8,5	88	№1-2013, Пермь	25,6	0,0	0,0	56,0	43,0	33,4	0,8		
Свекольник с мясом, со сметаной				250/10/10	4,1	5,3	10,5	106	№34-2004, Пермь	5,4	0,3	76,0	58,0	59,3	19,5	0,6		
Рыба запечённая со сметаной и сыром				120	20,5	18,6	3,5	264	№341-2013, Пермь	0,6	0,1	192	185	218	18,0	3		
Рис припущенный с овощами "Мозаика"				200	3,9	4,7	31,0	182	№416-2013, Пермь	2,4	0,0	27,0	0,0	64,0	2,7	0,0		
Компот из смеси сухофруктов				200	0,5	0,0	17,5	72	№508-2013, Пермь	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2		
Хлеб пшеничный				60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5		
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:				51,0	55,3	213,9	1556		74,5	1,12	537	699,1	743,6	170,1	15,47			

Наименование блюда	Брутто о, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, кап		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак			740	22,8	21,3	93,2	656		14,3	0,2	240,1	347,0	247,8	47,6	3,7	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли и т.п.)			50	2,5	3	25,0	140		0,0	0,0	2,1	51	12,6	0,0	0,2	
Омлет натуральный			250	18,5	17,2	2,4	238	№340-2004	0,3	0,1	238	255,0	171,0	20,6	1,3	
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	28	117	№458-2006 Москва	14	0,0	0,0	24	0,0	10	0,0	
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	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	76		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,6	
Обед			975	27,9	30,9	125,5	890		21,33	0,4	201,6	269,0	371,2	108,8	5,23	
Салат из отварной моркови с огурцом			100	0,8	5,0	4,1	65	№21-2004	1,2	0,0	0,0	43,2	0,0	7,8	0,6	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/15/ 10	5	5,4	9,8	105	№142-2013, Пермь	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5	
Фрикадельки из кур, запеченные (2 шт. по 60 г)			120	15,4	15,5	9,1	238	№410-2013, Пермь	1,1	0,2	148,0	109,0	215,0	35,0	0,3	
Макароны изделия отварные			200	4,5	4,1	49,0	252	№516-2004	0,13	0,0	45,6	26,1	20,0	9,7	0,53	
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	20,2	83	№508-2013, Пермь	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4	
Хлеб пшеничный			50	1,0	0,5	22	96		0,0	0,1	0,0	16,5	61	16,5	2,1	
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:			50,7	52,2	218,7	1546			35,63	0,6	441,7	616	619	156,4	8,93	

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.	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак			665	28,7	27,2	99,2	778		15,4	0,0	401,5	424,4	373,9	47,2	4,45		
Бутерброд с маслом и сыром			20/10/15	6,1	10,8	9,9	162	№1-2004	0,3	0,0	157,5	11,23	104,5	2,8	1,35		
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200	17,5	12,0	39,0	334	№10/5-2011, Екатеринбург	0,5	0,0	204,0	259,0	145,0	24,0	1,6		
Какао с молоком			200	3,8	3,5	15,9	110	№496-2013, Пермь	0,6	0,0	40,0	120,0	72,0	0,0	0,1		
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	18,0	99	№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	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		
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			860	21,6	25,9	113,5	773		33,38	0,78	178,4	368,5	263,9	74,4	6,8		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1: 15/1-2011, Екатеринбург	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9		
Суп из овощей с мясом и сметаной			250/10/10	4,3	6,4	12,5	125	№135-2004	14,1	0,2	98,0	19,0	35,0	9,8	0,9		
Плов по-узбекски			200	14,2	13,5	38,2	331	№444-2004	0,78	0,08	80,4	184,0	110,0	22,8	1,7		
Сок в ассортименте или напиток вишня			200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0		
			200	0,0	0,0	19,4	78		18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5,0		
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5		
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:				50,3	53,1	212,7	1551		48,78	0,78	579,9	692,9	637,8	121,6	11,25		

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			585	18,0	26,3	76,3	607		0,9	0,14	250,5	535,8	328	43,2	0,85	
Каша пшениная жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	№311-2004	0,9	0,04	100,5	224,0	138,0	19,8	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			125	3,6	3,1	21	120		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0	
Бутерброд с маслом			20/20	3,2	14	11	183	№1-2004	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
Хлеб пшеничный																
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			965	34,8	26,5	151,3	938		20,7	0,5	257,8	281,0	383,1	114,9	5,53	
Помидор консервированный или свежий			100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004, №71-2006, Москва	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0	
Суп картофельный с мясом			250/10	4,1	4,8	15,5	122	№133-2004	5,4	0,1	84,0	43,0	35,0	19,0	0,4	
Вершинки рыбные с маслом			120/5	24,3	16,6	12,6	251	№9/7-2011, Екатеринбург	1,4	0,2	134	80	183	30,2	2	
Пюре картофельное			200	3,6	4,0	24,7	150	№520-2004	2,4	0,1	39,8	36	61,4	26,6	0,33	
Сок в ассортименте или напиток витошка			200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь	0,1	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0	
			200	0,0	0,0	19,4	78		18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5,0	
Фрукт в ассортименте			170	0,0	0,0	27,0	109	№458-2006, Москва	4,0	0,0	0,0	72,0	0,0	16,0	0,0	
Хлеб пшеничный			50	1,0	0,5	22,0	96		0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,0	
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:				52,8	52,8	227,6	1545		21,6	0,64	508,3	816,8	711,1	158,1	6,38	

Наименование блюда	Брутто о, 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	15,8	14,7	92,0	562		11,3	0,3	154,0	379,8	255,1	52,0	1,3	
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	190,0	98	9,5	0,1	
Каша манная жидкая			200	8,5	9,9	28,0	235	№311-2004	0,4	0,3	112	160,0	129,0	25,2	0,5	
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	13,5	54	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	3,5	0,1	
Фрукт в ассортименте			180	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 ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Хлеб пшеничный																
Обед			1105	35,3	37,78	140,0	1005		35,9	1,0	799,8	402	363,4	108,0	6,13	
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь	25,0	0,0	0,0	14,0	8,5	19,4	0,3	
Суп гороховый с гречками и мясом			250/20/15	7,4	7,3	31,8	219	№139-2004	4,2	0,2	55,0	65,0	75,0	16,2	0,7	
Биточки печеночные с маслом			120/5	17,7	17,48	7,56	233	№358-2011, Екатеринбург	0,8	0,48	655	71,0	126,0	26,0	3,2	
ИЛИ																
Гуляш			100	10,2	9,4	5,5	147	№152-2004, Пермь	2,3	0,1	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9	
Пюре картофельное			200	3,6	4,0	24,7	150	№620-2004	2,4	0,1	39,8	36,0	61,4	26,6	0,33	
Сок в ассортименте			200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	3,6	3,1	21,0	120		0,0	0,1	50	180	45	7,5	0,0	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	76		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
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:				51,1	52,5	232	1567		47,2	1,3	953,8	781,8	618,5	160,0	7,43	

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			630	24	23,3	110,4	687		15,1	0,0	304,3	414,8	261	40,6	2,35	
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	
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200	17,5	12,0	39,0	334	№10/5-2011, Екатеринбург	0,5	0,0	204,3	259,0	145,0	24,0	1,6	
Какао с молоком			200	3,8	3,5	15,9	110	№496-2013, Пермь	0,6	0,0	40,0	120,0	72,0	0,0	0,1	
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	38,0	98	№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
Хлеб пшеничный																
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			970	29,0	31,9	115,2	864		30,2	0,94	238,0	246,2	424,2	124,8	6,03	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5	
Суп с картофелем и крупой, с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург	2,2	0,2	89,0	20,5	41,0	19,1	0,7	
Биточки из мяса			120	13,8	12,7	15,4	232	№451-2004	0,12	0,24	149,0	44,9	156,6	28,7	0,6	
Капуста тушеная			200	6,1	8,3	18,6	173	№423-2013, Пермь	22,8	0,0	0,0	113,6	85,3	38,5	0,93	
Сок в ассортименте или напиток вишошка			200 200	0,5 0,0	0,0 0,0	34,0 19,4	138 78	№518-2013, Пермь	0,1 18,8	0,0 0,4	0,0 17,0	24,0 0,0	12,0 0,0	0,0 0,0	0,0 5,0	
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5	
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:				53,0	55,2	225,6	1551		45,3	0,94	542,3	661	685, 2	165,4	8,38	

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			515	17,9	19,5	99,3	645		1,0	0,24	276,5	564,4	283	35,6	0,62	
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№83-2004	0,0	0,0	62,0	190	98	9,5	0,1	
Каша ячневая жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	№264-2013, Пермь	0,9	0,04	100,5	224,0	138,0	19,8	0,1	
Сок в ассортименте			200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь	0,1	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0	
Масло сливочное (порциями)			10	0,2	7,3	0,1	67	№66-2004	0,0	0,0	40,0	2,4	3,0	0,05	0,02	
Сдоба обыкновенная			60	3,4	1,9	29,5	149	№570-2013, Пермь	0,0	0,2	76,0	124,0	32,0	6,3	0,4	
Хлеб пшеничный																
Хлеб ржаной																
Обед			1015	34,2	37,7	116,9	941		35,3	0,46	166,7	265,3	463,1	142,0	5,28	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№141-2011, Екатеринбург	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/15/10	5	5,4	9,8	105	№142-2013, Пермь	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5	
Курица запеченная			130	22,6	20,3	0,0	273	№494-2004	0,0	0,0	89,0	24	201,0	18,6	0,28	
Овощи припущенные			200	3,0	5,6	34,7	201	№624-2004	11,6	0,26	69,6	124,4	42,9	48,9	0,0	
Компот из кураги и изюма			200	0,3	0,1	25,8	105	№639-2004	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2	
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	118		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5	
Хлеб ржаной			50	1,2	0,6	19,0	85		0,0	0,0	0,0	9,0	38,5	9,5	1,3	
ИТОГО:				52,1	57,2	216,2	1586		36,3	0,7	443,2	829,7	746,1	177,6	5,9	

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	Мg	Fe		
Завтрак			605	15,1	23,8	101,0	672		0,4	0,2	241,5	534,8	297,8	62,1	1,82		
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли или т.п.)			30	2,5	3,2	22,0	127		0,0	0,0	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3		
Масло сливочное (порциями)			10	0,2	7,3	0,1	67	№96-2004	0,0	0,0	40,0	2,4	3,0	0,05	0,02		
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 молоком			200	1,5	2,5	14,5	87	№495-2013 пермь	0,0	0,0	40	0,2	0,0	10,6	0,0		
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	3,6	3,1	21	120		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		
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			950	33,25	27,5	133,3	897		42,8	0,6	210,4	480,4	283,3	95,2	12,3		
Салат из отварной моркови с огурцом			100	0,8	5,0	4,1	65	№21-2004	1,2	0,0	0,0	43,2	0,0	7,8	0,6		
Уха рыбацкая			250/60	10,3	7,2	10,4	144	№181-1996	7,6	0,1	48,4	188,0	92,0	16,4	0,5		
Мясо, тушеное с картофелем			300	20,0	14,3	34,7	334	№54-9М-2020,2021, Новосибирск	10,4	0,0	145,0	152,0	95,0	29,5	2,9		
Напиток с витаминами			200	0,0	0,0	19,4	78	№621-2013, Пермь	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0		
Фрукт в ассортименте			170	0,25	0,0	27,0	109	№458-2006, Москва	4,8	0,0	0,0	72,0	0,0	16,0	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		
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:				48,35	51,3	234,3	1569		43,2	0,8	451,9	1015,2	581,1	157,3	14,1		

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			610	24,8	19,8	99,3	674		11,1	0,4	429	573,2	261,8	61,1	2,9	
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	
Запеканка из творога с молоком сгущенным			150/20	17,4	12,2	37,5	329	№313-2013, Пермь	0,7	0,0	201,0	255,0	84,0	17,1	1,4	
Кисель с витаминами и кальцием			200	0,0	0,0	18,4	74	№615-2013, Пермь	10,0	0,3	120,0	50,0	0,0	0,0	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	
Хлеб ржаной			20	0,6	0,2	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Обед			975	28,7	33,6	124,0	916		42,5 8	0,56	240,8	187,2	485,1	114,3	7,03	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№1411, 15/1- 2011, Екатеринбург	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9	
Суп - пюре из разных овощей с грибами			250/20	5,2	6,7	30,9	205	№168-2004	9,8	0,2	73,0	21,0	49,0	18,2	0,9	
Суфле "Рыбка" с маслом			120/5	17	17	10	264	№43-2003, Екатеринбург	0,48	0,16	128,0	68,0	183,0	31,0	2,0	
Пюре картофельное			200	3,6	4,0	24,7	150	№520-2004	2,4	0,1	39,8	36,0	61,4	26,6	0,33	
Сок в ассортименте			200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	14,9	0,0	0,0	24,0	85,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный			50	1,0	0,5	22,0	96		0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,1	
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:			53,5	53,4	223,3	1590		53,7	0,96	669,8	760,4	746,9	175,4	9,93		

Наименование блюда	Брутто , г	Нетт о, 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			650	21,1 5	25,6	101,5	676		1,3	0,2	300	779,8	476,2	76,5	3,1	
Бутерброд с сыром и маслом			30/25/10	8,25	12,0	15,0	164	№3-2004	0,1	0,0	102	208,0	118,6	10,6	0,9	
Каша пшенная 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 молоком			200	1,5	2,5	14,5	87	№495-2013	0,8	0,0	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1	
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	3,6	3,1	21	120		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	
Хлеб ржаной			40	1,0	0,6	15,2	68		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
Обед			950	28,8	28,3	118,3	858		46,8	0,5	288,2	275,3	405,1	112, 3	5,09	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5	
Суп картофельный с мясом			250/15	5	5,3	15,5	127	№133-2004	5,4	0,1	84,0	43,0	35,0	19,0	0,4	
Биточки рыбные с маслом			120/5	17,4	12,9	12,4	235	№345-2013, Пермь	1,1	0,2	164,4	115,0	203,4	28,1	1,7	
Пюре картофельное			200	3,6	4,0	24,7	150	№520-2004	2,4	0,1	39,8	36,0	61,4	26,6	0,33	
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	18,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3	
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
Фрукт в ассортименте			200	0,3	0,3	18	94		14	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
ИТОГО:			50,0	53,9	219,8	1534			48,1	0,7	588,2	1055	881,3	188, 8	8,19	

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 пер.экв.	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак			605	18,7	21,1	87,2	607		0,5	0,2	242,0	435,4	303,5	53,4	2,65			
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 молочная гречневая с маслом			200	12,1	10,3	23,6	236	№1/4-2011, Екатеринбург	0,5	0,1	132,0	235,0	144,0	29,0	0,9			
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			
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	3,6	3,1	21,0	120		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	9,3	0,1			
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			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8			
Обед			995	30,9	35,9	140,9	955		61,2	0,7	255	340	438,4	150,5	8,63			
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011, Екатеринбург	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5			
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом			250/5/15	5,2	5,8	15,5	130	№110-2004	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3			
Биточки печеночные с маслом или Биточки из мяса			120/5 120	15,7 13,5	15,5 14,6	7,5 12,8	233 232	№35/8-2011, Екатеринбург	0,8 0,1	0,5 0,2	201,0 124	70,0 37,4	126,0 130,5	26,0 23,9	3,0 0,5			
Капуста тушеная			200	6,1	8,3	18,6	173	№423-2013, Пермь	22,8	0,0	0,0	113,6	85,3	38,5	0,93			
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	17,5	72	№508-2013, Пермь	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2			
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5			
Хлеб ржаной			40	1,0	0,6	15,2	68		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2			
Фрукт в ассортименте			180	0,3	0,0	39,0	109		19,0	0,0	0,0	45,0	12,6	10,0	0,0			
ИТОГО:				49,6	57,0	228,1	1562		61,7	0,9	497	775,4	741,9	203,9	11,28			

13 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			705	20,25	25,8	114,1	731		11,3	0,3	177,5	481,8	296,7	53,1	2,4
Бутерброд с сыром и маслом	30/25/20			8,25	12	15,0	164	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
Каша манная жидкая	200			8,5	9,9	28,0	235	№311-2004	0,4	0,3	112	160,0	129,0	25,2	0,5
Чай с лимоном	200			0,1	0,0	13,5	54	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	3,5	0,1
Фрукт в ассортименте	180			0,4	0,4	28,0	117	№458-2006,	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
хлеб витаминизированный															
Хлеб ржаной	20			0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли или т.п.)	30			2,5	3,2	22	127		0,0	0,0	3,5	84	21	0,0	0,3
Обед	1010			30,9	32,2	102,4	820		63,7	0,7	738,8	152,0	368,9	100	11,23
Салат из свежих помидоров	100			1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь	25,0	0,0	0,0	14,0	8,5	19,4	0,3
Рассольник с мясом со сметаной	250/10/10			5	6	11,2	115	№149-2013, Пермь	6,2	0,1	74,0	21,8	42,7	12,2	0,0
Печень, тушеная в соусе или	100/50			19,2	16,1	5,3	243	№401-2013, Пермь	11,3	0,0	608,0	55,0	160,0	16,3	2,3
Птица тушеная в соусе	100/50			19,8	15,6		180		0,24	0,0	155,0	12	160,0	16,3	0,1
Пюре картофельное	200			3,6	4,0	24,7	150	№520-2004	2,4	0,1	39,8	36,0	61,4	26,6	0,33
Напиток с витаминами	200			0,0	0,0	19,4	78	№621-2013, Пермь	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
Хлеб пшеничный	60			1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
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:			51,1	58	216,5	1551			75,0	1,0	916,3	633,8	665,6	153,1	13,63

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			645	30,3	22,7	98,9	714		10,7	0,0	237	574,7	346,7	80,6	1,7	
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	190,0	98	9,5	0,1	
Пудинг из творога с молоком сгущенным			200	19,9	15,2	32,5	340	№362-2004	0,6	0,0	155,0	261,1	158,1	18,0	0,9	
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	
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	10,0	0,0	0,0	0,0	12,6	40,0	0,0	
Хлеб пшеничный																
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			990	28,6	27,2	137,9	892		38,63	0,72	171,6	218,3	275,7	74,1	5,33	
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			100	1,8	5,1	9,4	91	№23-2013, Пермь	11,2	0,0	0,0	16,0	22,0	10,0	0,0	
Уха с крупой			250/50	9,9	6,8	14,3	146	№152-2013, Пермь	8,1	0,1	58,0	85,0	77,0	15,4	0,6	
Гуляш			50/50	10,2	10,2	5,5	147	№152-2004, Пермь	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9	
Макароны изделия отварные			200	4,5	4,1	49	252	№516-2004	0,13	0,0	45,6	26,1	20,0	9,7	0,53	
Сок в ассортименте или напиток вишока			200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	16,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
			200	0,0	0,0	19,4	78		18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5	
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:			58,9	49,9	236,8	1606			49,3	0,72	408,6	793	622,4	154,7	7,03	

15 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			720	29,1	26,2	95,3	725,5		15,47	0,12	337	479,6	332,1	56,7	3,4
Бутерброд с джемом или повидлом			20/30	0,8	0,3	32,0	128	№2-2004	0,5	0,0	0,0	6,4	6,3	4,6	0,3
Омлет натуральный			250	23,2	21,5	3,0	297,5	№340-2004	0,37	0,12	297,0	319,0	214,0	25,7	1,6
Какао с молоком			200	3,8	3,5	15,9	110	№496-2013	0,6	0,0	40	120	72	0,0	0,1
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	0,0	16,0	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
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			965	28,4	32,0	115	846		35,5	0,4	190,8	249,3	271,1	99,9	6,28
Салат "Пестрый"			100	1,0	5,1	6,4	76	№54-103- 2020-2021, Новосибирск	16,5	0,0	0,0	120,0	15,6	20,6	0,7
Суп - лапша домашняя с курицей			250/15	4,1	4,4	17,1	124	№148-2004	1,5	0,0	18,0	25,4	43,0	8,0	0,9
Зразы "Верх-Исетские"			120	18,2	17,8	11,8	265	№49-2003, Екатеринбург	0,12	0,0	34,8	54,8	103,2	46,8	1,68
Картофель припущенный с зеленью			200	3,4	3,8	28	160	№173-2013 Пермь,	3,4	0,0	18,0	27,2	25,2	2,3	0,1
Кисель с витаминами			200	0,0	0,0	18,4	74	№614-2013, Пермь	14,0	0,3	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			50	1,0	0,5	22,0	96		0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,1
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:				57,5	58,2	210,3	1571		51	0,52	527,8	728,9	603,2	156,6	9,63

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 пер.экв.	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак			690	30,1	27,0	100,6	759		0,6	0,4	316	697,1	519,7	87,1	1,3		
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	100,0	98	9,5	0,1		
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		
Котлеты из мяса			90	9,9	9,5	10,5	167	№451-2004	0,1	0,2	76	33,7	102	21,5	0,2		
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			125	3,6	3,1	21	120		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0		
Хлеб пшеничный																	
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8		
Обед			945	25,5	25,5	112,9	771		23,0	0,7	165	191,1	336,2	100,5	5,9		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1-15/1- 2011, Екатеринбург	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9		
Суп гороховый с гречками и мясом			250/20/ 15	7,4	7,3	31,8	219	№139-2004	4,2	0,2	55,0	65,0	75,0	16,2	0,7		
Гречка по-купечески с мясом			300	15,6	12,5	30,8	291	№4/8-2011, Екатеринбург	0,3	0,4	110,0	69,0	174,4	51,0	2,0		
Сок в ассортименте			200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	3,5	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		
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:				55,6	52,5	213,5	1530		23,6	1,1	481	888,2	855,9	187,6	72		

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			660	21,4	24,4	113	751		1,8	0,14	236	696,1	408,1	54,0 5	2,52	
Бутерброд с сыром и маслом			30/15/ 10	6,5	11,4	15,0	189	№3-2004	0,1	0,0	82,0	192,4	101	9,55	0,12	
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	№264-2013, Пермь	0,9	0,04	100,5	224,0	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	3,5	0,1	
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	3,6	3,1	21	120		0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли или т.п.)			30	2,5	3,2	22,0	127		0,0	0,0	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3	
Хлеб пшеничный			20	0,6	0,2	7,6	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3	
Хлеб ржаной			30	0,6	0,3	13,2	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Обед			970	31,8	33,2	99,3	822		35,4 8	0,52	309,8	162,2	428,1	104, 9	5,75	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1; 15/1- 2011, Екатеринбург	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9	
Суп из овощей с мясом и сметаной			250/10 /10	4,3	6,4	12,5	125	№135-2004	14,1	0,2	98,0	19,0	35,0	9,8	0,9	
Рыба запечённая			120	21	16,9	3,7	250	№310-1996	0,48	0,12	172,0	45	225	30	0,72	
Пюре картофельное			200	3,6	4,0	24,7	150	№520-2004	2,4	0,1	39,8	36,0	61,4	26,6	0,33	
Сок в ассортименте			200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный			50	1,0	0,5	22,0	96		0,0	0,1	0,0	16,5	61	16,5	2,1	
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:				53,2	57,6	212,3	1573		37,3	0,66	545,8	858,3	836,2	159	8,27	

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			665	15,4	27,5	132,4	781		17,3	0,4	314	607,6	336,2	64,5	2,74		
Масло сливочное (порциями)	20	20	20	0,4	14,6	0,2	134	№696-2004	0,0	0,0	80,0	4,8	6,0	0,1	0,04		
Сдоба обыкновенная			60	3,4	1,9	42,0	149	№570-2013, Пермь	0,0	0,2	76,0	124,0	32,0	6,3	0,4		
Каша дружба 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		
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	3,6	3,1	21,0	120		0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0		
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	17,0	69	№518-2013, Пермь	16,9	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	1,6		
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			990	34,8	30,4	107,8	844		40,1	0,3	200,4	423,3	378,6	93,7	6,9		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№11/1-15/1 2011	15	0,0	0,0	16,3	22,6	16,9	0,9		
Уха рыбацкая			250/50	9,3	7,2	10,4	144	№181-1996	7,6	0,1	48,4	188,0	92,0	16,4	0,5		
Жаркое из птицы			300	21,8	16,8	18,4	312	№443-1996	3,1	0,1	152,0	155,0	141,0	13,1	1,8		
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	20,2	83	№508-2013, Пермь	0,4	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		
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8		
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	18,0	77		14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0		
ИТОГО:			50,2	57,9	240,2	1625			57,4	0,7	514,4	1030,9	714,8	158,2	9,64		

Наименование блюда	Брутто , г	Нетт о, 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			630	25,2	20,1	103,2	692		1,9	0,2	309,0	532	286,3	71,2	3,8		
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		
Запеканка из творога с молоком сгущенным			150/20	17,4	12,2	37,5	329	№313-2013, Пермь	0,7	0,0	201,0	255,0	84,0	17,1	1,4		
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	13,5	54	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	3,5	0,1		
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,6		
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			915	25,9	33,9	114,5	867		27,3	1,0	356,2	229	389,9	96,1	4,7		
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№141/1 2011	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5		
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/15 /10	5,0	6,3	14,4	134	№129-1996	11,2	0,0	55,0	21,8	40,0	10,9	0,2		
Биточки из курицы запеченные			120	15,1	18,6	14,8	288		1,0	0,6	147	101	230	46	1,1		
Макароны изделия отварные			150	3,4	3,1	36,8	186	№516-2004	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4		
Кисель вишошка			200	0,0	0,0	18,4	74	№615-2013, Пермь	10,0	0,3	120,0	50,0	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		
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:			51,1	54	217,7	1559		29,2	1,2	665,2	761	676,2	167,3	8,5			

20 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, кап		С	В1	А, мкг пер. экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			670	18,3	20,6	97,8	650		5,3	0,1	232	458,4	262,4	51,5	2,45
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 молочная гречневая с маслом			200	12,1	10,3	23,6	236	№14-2011, Екатеринбург	0,5	0,1	132,0	235,0	144,0	29,0	0,9
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
Фрукт в ассортименте			200	0,3	0,0	32	129	№458-2006, Москва	4,8	0,0	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Обед			925	33,7	34,6	116,1	910		28,4	0,22	258,2	139,8	442,4	104,2	5,42
Салат из свежих помидоров с маслом растительным			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013,	25	0,0	0,0	14,0	8,5	19,4	0,3
Суп картофельный с крупой, с курицей			250/15	5,7	8,5	16,3	165	№138-2004	2,7	0,0	52,0	23,5	84,4	11,2	0,5
Рыба запечённая			120	21	16,9	3,7	250	№310-1996	0,48	0,12	172,0	45	225	30	0,72
Макаронны 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	17,5	72	№508-2013, Пермь	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
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	55,2	213,9	1560			33,7	0,32	490,2	598,2	704,8	155,7	7,87

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто , г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак			685	28,0	27,6	98,2	753		14,7	0,0	237	511,3	319,2	49,8 5	2,62
Бутерброд с сыром и маслом		30/15/10	6,5	11,4	15,0	189		№3-2004	0,1	0,0	82,0	214,0	101	9,55	0,12
Пудинг из творога с молоком сгущенным		200	19,9	15,2	32,5	346		№362-2004	0,6	0,0	155,0	261,1	158,1	18,0	0,9
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		180	0,4	0,4	18,0	77		№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	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
Хлеб ржаной		30	0,7	0,4	11,3	51			0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Обед		955	22,8	27,4	126,3	835			27,2	0,8 2	172,1	164,5	407,5	147,7	5,5
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком		100	1,8	5,1	9,4	91		№23-2013, Пермь	11,2	0,0	0,0	16,0	22,0	0,0	0,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом		250/5/10	4,3	5,1	15,5	125		№110-2004	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3
Гуляш		100	10,2	10,2	5,5	147		№152-2004, Пермь	2,3	0,1 2	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9
Каша гречневая вязкая отварная		200	4,3	5,9	32,4	200		№510-2004	0,0	0,5	50,0	11,3	128	74,0	0,8
Компот из кураги и изюма		200	0,3	0,1	25,8	105		№639-2004	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2
Хлеб пшеничный		60	1,2	0,6	26,4	116			0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
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:		50,8	55,0	224,5	1588				41,9	0,4	409,1	6758,7	726,7	197,5	8,12

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 ч.-м.: Хлебпродинформ, 1996 г. (№рец.-1996).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах-М.:Хлебпродинформ,2004г (№ рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, 1часть, 2 часть- Пермь: Уральский институт питания,2004г(№рец.-2004,Пермь).
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том1,2-М.:2006г(№рец.-2006,Москва).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области- Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области,2006г(№рец-2006,Екатеринбург).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации- Пермь: ООО Уральский региональный центр питания,2013г(№рец.-2013,Пермь).
- Сборник технологических нормативов для питания детей и дошкольных организациях, 1часть, 2часть- Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г(№рец.-2011,Екатеринбург).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1-4х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№рец.-2020,2021, Новосибирск).