

Утверждаю:

И. П. Сафронова Т. В.



Согласовано:

Директор МКОУ «Троицкая СОШ №5»



С.Ю. Чернова

ПРИМЕРНОЕ 21- ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025 ГОД

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

Приемы пищи: завтрак, обед.

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.	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак		720	24,9	19	113,4	721,0		0,2	0,3	277,6	811,7	496,3	77,5	4,48				
Бутерброд с сыром		30/25	8,5	4,7	14,9	138	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9				
Каша пшеничная жидкая		250	9,4	7,7	26	211	№264-2013, Пермь	0,1	0,1	125,6	280	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	45,0	7,5	0,0				
Хлеб ржаной		40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2				
Хлеб пшеничный		50	1	0,5	22	96,0		0,0	0,1	0,0	16,5	61	16,5	2,16				
Обед		1245	34,7	41,4	147,1	1078		71,3	0,5	123,8	472,5	316,5	196	6,75				
Салат "Пестрый"		150	1,3	7,65	9,6	114	№54-103-2020,2021, Новосибирск	24,7	0,0	0,0	180	23,4	30,9	1,05				
Суп с картофелем и крутой, с мясом		250/15	6,7	5,3	8,3	105	№16/2-2011, Екатеринбург	2,2	0,2	89,0	20,5	41,0	19,1	0,7				
Овощи припущенные		230	5,7	9,07	40,9	263	№524-2004	13,4	0,2	0,0	143	49,57	69,6	0,0				
Зразы "Верх-Исетские"		120	18,2	17,9	11,8	265	№49-2003, Екатеринбург	0,1	0,0	34,8	54,0	86,0	39,0	1,4				
Сок		200	0,3	0,0	17	69	№518-2013 Пермь	16,9	0,0	0,0	24	0,0	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				
Хлеб ржаной		60	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1				
Фрукт в ассортименте		180	0,4	0,4	18	77		14			24	12,6	10					
ИТОГО:		59,6	60,4	260,5	1799			71,5	0,8	401,4	1284	812,8	273,5	11,2				

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			842	20,5	28	126,9	842,2		140,4	0,64	282	376	301,8	73,9	9,53	
Бутерброд с маслом			20/20	3,2	14	11	183	№1-2004	0,0	0,0	100,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
Каша молочная гречневая с маслом			250	15,1	13	29,5	295	№1/4-2011, Екатеринбург	0,6	0,12	165	294	180	36	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			180	0,3	0,0	30	121	№458-2006 Москва	121	0,0	0,0	50	14	11	0,0	
Хлеб пшеничный			50	1	0,5	22	96,0		0,0	0,12	0,0	16,5	61	16,5	2,16	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
Обед			1070	34,1	39	121,4	972,5		47,2	0,5	326,6	368,8	519,7	130,4	8,9	
Салат из капусты белокочанной			150	3	7,6	12,8	132	№1-2013, Пермь	38,4	0,0	0,0	84	64,5	50	1,2	
Свекольник с мясом, со сметаной			250/15/5	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"			230	5,8	6,3	32,8	203,5	№416-2013, Пермь	2,4	0,0	58,6	0,0	59,8	3,7	0,0	
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			40	1	0,6	15,2	68		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
ИТОГО:			56,6	67	248,3	1814,5		187,6	1,14	608,6	744,8	821,5	204,3	18,43		

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			770	41,3	35,7	98,3	780		14,7	0,32	383,1	391,5	463,4	82,7	5,46	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли и т.п.			50	2,5	3	15,2	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	237	255	171	20,6	1,3	
Рыба запеченная			100	17,9	14,1	3,1	209	№310-1996	0,4	0,1	144	37,6	188	25	0,6	
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	3	0,0	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
Хлеб пшеничный			50	1	0,5	22	96,0		0,0	0,12	0,0	16,5	61	16,5	2,16	
Обед			1075	29,4	34,2	143,2	1080		21,9	0,4	208	299,6	394,1	119,2	6,33	
Салат из отварной моркови с огурцом			150	1,2	7,5	6,1	107	№21-2004	1,8	0,0	0,0	64,8	0,0	11,7	0,9	
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			230	5,2	4,7	56,5	362	№516-2004	0,13	0,0	52	30	23	11	0,63	
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			40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1	
ИТОГО:			70,7	69,9	241	1860			36,6	0,78	591,1	691,1	857,5	201,9	11,79	

4 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	Мг	Fe	
Завтрак			710	26,8	30,9	120,9	869,0		15,1	0,12	344,3	434,9	337,4	60,9	5,16	
Бутерброд с маслом			20/20	3,2	14	11	183	№1-2004	0,0	0,0	100,0	8,2	16,0	2,8	0,1	
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	18,0	77	№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
Хлеб пшеничный			50	1	0,5	22	96,0		0,0	0,12	0,0	16,5	61	16,5	2,16	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
Обед			1020	26,85	34,5	134,5	959,7		41,2	0,42	218,6	363,2	338,5	91,48	8,49	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			150	1,35	7,5	4,65	98,5	№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург	22,5	0,0	0,0	24,4	33,9	24,4	1,35	
Суп из овощей с мясом и сметаной			250/15/5	5,2	6,9	12,5	130	№135-2004	14,1	0,2	98,0	19,0	35,0	9,8	0,9	
Плов по-узбекски			225/75	20,9	19	53,9	457,2	№444-2004	1,08	0,12	120,6	268,8	165,6	29,88	2,64	
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			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	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1	
ИТОГО:				56,65	65,4	255,4	1829		56,3	0,54	562,9	798,1	675,9	152,3	13,65	

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			695	19,7	29,7	114,9	798,5		0,5	0,34	285	652,6	380,2	83,8	3,33		
Каша пшенная жидкая		250	8	9	33,7	247,5	№311-2004	0,5	0,12	135	322,5	172,5	42	0,12			
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	45,0	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		50	1	0,5	22	96,0		0,0	0,12	0,0	16,5	61	16,5	2,16			
Хлеб ржаной		30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,9			
Обед		1200	37,1	28,5	156,7	983		50,3	0,94	294,5	231,7	431,1	126,7	7,02			
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		250/15	5	5,3	15,5	127	№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	№917-2011, Екатеринбург	1,4	0,2	134	80	183	30,2	1,2			
Пюре картофельное		230	4,72	5,2	34	203	№520-2004	3,3	0,12	59,5	53,3	85,8	38,7	0,76			
Сок в ассортименте или напиток вишошка		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			
Фрукт в ассортименте		180	0,3	0,0	30	121	№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0			
Хлеб пшеничный		50	1	0,5	22	96,0		0,0	0,12	0,0	16,5	61	16,5	2,16			
Хлеб ржаной		50	1,2	0,7	19	86		0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7			
ИТОГО:			56,8	58,2	271,6	1781		50,8	1,28	579,5	884,3	811,3	210,5	10,3 5			

6 День

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			755	21,1	18,3	119,6	722		11,4	0,47	202	451,3	359,7	73,1	4			
Бутерброд с сыром			30/25	8,5	4,7	14,9	130	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9			
Каша манная жидкая			250	10,6	12,4	35	294	№311-2004	0,5	0,37	140	200	161	31,5	0,6			
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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2			
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,2			
Обед			1165	37	39,3	158	1100		38,2	1	819,5	410,3	444,3	135,2	7,96			
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	10,3	5,5	147	№152-2004, Пермь	2,3	0,1	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9			
Пюре картофельное			230	4,72	5,2	34	203	№520-2004	3,3	0,12	59,5	53,3	85,8	38,7	0,16			
Сок в ассортименте			200	0,3	0,0	18,0	73	№518-2013, Пермь	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	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			
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1			
Йогурт молочный			125	3,6	3,1	21	120		0,0	0,1	50	180	45	7,5	0,0			
ИТОГО:				58,1	57,6	277,5	1822		49,6	1,47	1021,5	861,6	804	208,3	11,96			

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			750	31,1	33,8	126,2	933,5		15,2	0,1	395	496,6	361,2	63,6	5,1		
Бутерброд с маслом			20/20	3,2	14	11	183	№1-2004	0,0	0,0	100,0	8,2	16,0	2,8	0,1		
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			220/30	22	15	48,7	417,5	№10/5-2011, Екатеринбург	0,6	0,0	255	324	181	30	2		
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	77	№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
Обед			965	31	31,6	117,2	870		29,52	0,54	238	224,7	414,7	122,9	6,7		
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			250/15	6,7	5,3	8,3	105	№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	44,9	156,6	28,7	0,6		
Капуста тушеная			180	7,0	7,4	16,8	156	№423-2013, Пермь	22,1	0,0	0,0	90,3	68,1	34,7	1,3		
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		
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	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1		
ИТОГО:			62,1	65,4	243,4	1303			44,7	0,64	633	721,3	775,8	186,5	11,8		

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			650	23,7	29,7	132,8	889		1,3	0,5	369	707,9	408	59,2	3,8	
Бутерброд с сыром			30/25	8,5	4,7	14,9	130	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9	
Каша ячневая жидкая			250	9,4	7,7	26	211	№264-2013, Пермь	1,1	0,2	151	280	172	24,7	0,1	
Сок в ассортименте	200	200	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)	20	20	20	0,4	14,6	0,2	134	№96-2004	0,0	0,0	80,0	4,8	6	0,1	0,0	
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			30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,2	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	57,2	30,8	7,6	1,2	
Обед			985	34,4	39,1	110,3	928		34,2	0,4	152,1	245,3	485,3	141,1	5,6	
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	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	144,0	18,2	235,0	14,0	0,8		
Овощи припущенные		180	3,5	7,1	32,0	206	№524-2004	10,5	0,2	0,0	112,0	38,8	54,5	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	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5		
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:			58,1	68,8	243,1	1817		35,5	0,9	521,1	953,2	893,3	200,3	9,4		
														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	Mg	Fe	
Завтрак			735	17,9	33,4	129,1	882,5		0,5	0,32	268,5	614,3	388,3	85,6	3,6	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли или т.п.)			50	2,5	3,2	22,0	127		0,0	0,0	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3	
Масло сливочное (порциями)		20	20	0,4	14,6	0,2	134	№96-2004	0,0	0,0	40,0	2,4	3,0	0,05	0,0	
Каша рисовая жидкая			250	8	9	33,75	247,5	№311-2004	0,5	0,12	135	322,5	172	42	0,12	
Чай с молоком			200	1,5	2,5	14,5	87	№496-2004	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			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,3	
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,9	
Обед			1160	39	30,5	140,1	955,5		52,6	0,6	210,4	455,8	291	95	12,9	
Салат из отварной моркови с огурцом			150	1,2	7,5	6,1	97,5	№21-2004	1,8	0,0	0,0	64,8	0,0	11,7	0,9	
Уха рыбацкая			200/80	15,3	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			180	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	14,0	0,0	0,0	24,0	0,0	10,0	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			40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1	
Итого:			56,9	63,9	269,2	1836		53,1	0,92	478,9	1070	679,3	180,6	16,5		

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			710	27,3	22,2	126,6 5	815		11,2	1,62	456	650,7	348,3	83,2	4,88			
Каша рисовая жидкая			250	8	9	33,75	247,5	№811-2004	0,5	0,12	135	322	172,5	42	0,12			
Запеканка из творога с молоком сгущенным			150/20	17,4	12,2	37,5	329	№813-2013, 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			50	1	0,5	22	96,0		0,0	1,2	0,0	16,5	61	16,5	2,16			
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2			
Обед			1025	30,2	35,1	145,3	1023		28,7	0,58	260,5	209,6	456,4	131,6	7,56			
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			230	4,72	5,2	34	203	№520-2004	3,3	0,12	59,5	53,3	85,8	38,7	0,16			
Компот из кураги и изюма			200	0,3	0,1	25,8	105	№639-2004, Пермь	0,1	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0			
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,0	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5			
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:			57,5	57,3	271,9	1838			39,9	2,2	716,5	860,3	804,7	214,8	12,4 4			

Наименование блюда	Брутто , г	Нет 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			740	22,1	25,2	124,6 5	770,5		1,4	0,32	287	739,2	491,2	91	4,82		
Бутерброд с сыром и маслом			30/25/10	8,25	12	15	164	№3-2004	0,1	0,0	102,0	208,0	118,6	10,6	0,9		
Каша пшенная жидкая			250	8	9	33,75	247,5	№311-2004	0,5	0,12	135	322	172,5	42	0,12		
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	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
Обед			1070	31,3 7	32,4	157,2	1063		31,4	0,52	307,9	313,3	502,3	142, 7	7,21		
Салат из огурцов с маслом			150	1,35	7,6	1,8	81	№14/1-2011, Екатеринбург	7,5	0,0	0,0	27	49,5	19,5	0,75		
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			230	4,72	5,2	34	203	№620-2004	3,3	0,12	59,5	53,3	85,8	38,7	0,76		
Сок в ассортименте			200	0,5	0,0	34,0	138	№618-2013, Пермь	0,1	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		
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1		
Фрукт в ассортименте			200	0,3	0,3	18	94		14			24	12,6	10			
ИТОГО:			56,4	57,6	282	1833		32,8	0,84	594,9	1052, 5	993,5	233, 7	12,0 3			

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			765	25,2	25,7	125,1	847		19,6	0,22	267	565,8	383,5	78,5	4,5	
Бутерброд с маслом и сыром		20/20/25		8,25	12	15	164	№1-2004	0,0	0,0	102,0	208	118,6	10,6	0,9	
Каша молочная гречневая с маслом		250		15,1	12,9	29,5	295	№1/4-2011, Екатеринбург	0,6	0,12	165	294	180	36	1,1	
Чай с сахаром		200		0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	3	0,0	
Фрукт в ассортименте		180		0,3	0,0	39,0	109	№458-2006, Москва	19,0	0,0	0,0	45,0	12,6	10,0	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	11,4	151		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
Обед		1085		32,2	39,6	115,5	944		50,2	0,7	255	311,7	460,1	157,2	9,4	
Салат из огурцов с маслом		150		1,3	7,6	1,8	81	№1/4/1-2011, Екатеринбург	7,5	0,0	0,0	27	49,5	19,5	0,75	
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом		250/5/15		5,2	5,6	15,5	130	№110-2004	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3	
Биточки печеночные с маслом или		120/5		15,7	15,5	7,5	233	№35/8-2011, Екатеринбург	0,8	0,5	201,0	70,0	126,0	26,0	3,0	
Биточки из мяса		120		13,5	14,6	12,8	232		0,1	0,2	124	37,4	130,5	23,9	0,5	
Капуста тушеная		230		7	9,5	21,5	199	№423-2013, Пермь	28	0,00	0,0	115,4	87	44,3	1,66	
Компот из смеси сухофруктов		200		0,5	0,0	20,2	83	№608-2013, 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		60		1,3	0,7	22,6	102		0,0	0,0	0,0	10,8	46	11	0,8	
ИТОГО:			57,4	65,3	240,7	1791			69,8	0,92	522	877,5	843,2	235,7	13,9	

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	Mg	Fe	
Завтрак			815	23,1	28,6	138	865		11,3	0,42	205,5	533,5	373	71,2	3,95	
Бутерброд с сыром и маслом		30/25/20		8,25	12,15	15	164	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9	
Каша манная жидкая		250		10,6	12,3	35	294	№311-2004	0,5	0,37	140	200	161	31,5	0,6	
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 витаминизированный		30		0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,05	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25	
Хлеб ржаной		30		0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли или т.п.)		50		2,5	3,2	22	127		0,0	0,0	3,5	84	21	0,0	0,3	
Обед		1105		32,9	36,1	117,65	923		76,6	0,7	758,5	178,1	405,2	123,6	12,2	
Салат из свежих помидоров		150		1,8	7,6	6,15	100	№22-2013, Пермь	37	0,0	0,0	21	12,75	29	0,45	
Рассольник с мясом со сметаной		250/15/10		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	6	180	Пермь	0,24	0,0	655,0	12	160,0	2	0,1	
Пюре картофельное		230		4,72	5,2	34	203	№520-2004	3,3	0,12	59,5	53,3	85,8	38,7	0,76	
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		40		1	0,6	15,2	68		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
ИТОГО:			56	64,7	255,7	1788			88	1,14	965	711,6	778,2	194,8	16,16	

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			730	34,1	24,1	132,7	879		10,7	0,1	257	616,1	455,9	75,3	5,6		
Бутерброд с сыром			30/20	8,5	4,7	14,9	130	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9		
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		
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	0,0	12,6	10,0	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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
Обед			1010	30,4	33,5	141,6	930,5		44,2	0,32	167	225,5	292,4	80,1	5,6		
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			150	2,7	11,7	14,1	136,5	№23-2013, Пермь	16,8	0,0	0,0	24	33	15	0,0		
Уха с крупой			200/80	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			180	5,2	3,7	44,2	227	№516-2004	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5		
Сок в ассортименте			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		
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	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1		
ИТОГО:				64,5	57,6	274,3	1809,5		54,9	0,42	424	841,6	748,3	155,4	11,2		

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			760	29,9	26,6	104,9	798,5		15,47	0,22	337	554,6	371,9	60,7	4,9			
Бутерброд с джемом или повидлом			20/30	0,8	0,3	25,4	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	297,5	№340-2004	0,37	0,12	297	319	214	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	10,0	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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	72	30,8	7,2	1,2			
Обед			1140	32,5	35,4	144,3	1003		35,52	0,4	240,8	434,4	336	112,6	7,8			
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		250/45	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	14,2	18,2	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		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	0,6	15,2	68		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2				
Йогурт молочный		125	3,6	3,1	21	120		0,0	0,0	50	180	45	7,5	0,0				
ИТОГО:			62,4	62	249,2	1801		50,99	0,62	577,8	989	707,9	173,3	11,98				

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.эк В.	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак			815	41,5 5	43,1	117	989,5		1,0	0,42	447	1001	648,1	101,9	6,27		
Бутерброд с сыром и маслом			30/20/20	8,25	12	15	164	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9		
Каша рисовая жидкая			250	8	9	33,75	247,5	№311-2004	0,5	0,12	135	322	172,5	42	0,12		
Рыба запеченная со сметаной и сыром			100	17,1	15,5	2,9	220	341-2013	0,5	0,1	160	154	182	15	2,7		
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 промывленного производства в ассортименте			125	3,5	3,1	21	120		0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0		
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	68		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25		
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
Обед			1005	26,75	32,3	142,85	964,5		27,1	0,3	165	159,5	362,7	109,1	6,5		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			150	1,35	7,5	4,65	91,5	№14/1, 15/1-2011, Екатеринбург	22,5	0,0	0,0	24,4	33,9	24,4	1,35		
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	16,4	42,2	379	№4/8-2011, Екатеринбург	0,3	0,0	110,0	69,0	174,4	51,0	2,0		
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		
Хлеб пшеничный			30	0,9	0,5	15	69		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25		
Хлеб ржаной			40	1	0,6	15,2	68		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
ИТОГО:			68,3	75,4	259,8	1354			28,1	0,72	612	1046,6	1010	211	12,77		

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																	
Бутерброд с сыром и маслом			695	24,2 5	23,9	110,9	792		19,8	0,7	233	713,1	390	55,9	8,75		
			30/20/ 10	8,25	12	15	164	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9		
Каша пшеничная жидкая			200	7,5	6,2	20,8	169	№264-2013, Пермь	0,9	0,1	100,5	224,0	138,0	19,8	0,1		
Напиток витлошка			200	0,0	0,0	19,4	78	№686-2004	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,5	5		
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	4,5	1,7	5,5	127		0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0		
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли или т.п.)			50	2,5	3,2	22,0	127		0,0	0,0	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3		
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25		
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
Обед			1255	35,0 5	38	146,25	1065,5		57,8	0,54	329,5	216,7	483,7	140, 3	7,43		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			150	1,35	7,5	4,65	91,5	№14/1: 15/1- 2011, Екатеринбург	22,5	0,0	0,0	24,4	33,9	24,4	1,35		
Суп из овощей с мясом и сметаной			250/15 /10	5,2	6,9	12,5	130	№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			230	4,7	5,2	34	203	№520-2004	3,3	0,12	59,5	53,3	85,8	38,7	0,76		
Сок в ассортименте	200	200	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			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	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	28	117		14	0,0	0,0	24	0,0	10	0,0		
ИТОГО:			59,3	61,9	257,2	1857			77,6 8	1,24	562,5	929,8	873,7	196, 2	16,1 8		

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 ретинол экв.	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак			755	18,9	28,3	144,3	973,5		0,6	0,5	301	679,9	368,5	83,2	4,24			
Масло сливочное (порциями)	20	20	20	0,4	14,6	0,2	134	№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			
Каша дружба жидкая			250	8	9	33,75	247,5	№311-2004	0,5	0,12	135	322,5	172,5	42	0,12			
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	4,5	1,7	5,5	120		0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0			
Сок в ассортименте	200	200	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			
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	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2			
Обед			1180	41,1	30,6	117,7	861		40,1	0,3	200,4	425,1	386,3	95,6	7,3			
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№ 14/1 2011 Екатеринбург	15	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9			
Уха рыбацкая			220/80	15,3	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			40	1	0,6	15,2	68		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2			
Фрукт в ассортименте			180	0,4	0,4	18	77		14	0,0	0,0	24	12,6	10	0,0			
Итого:			60	58,9	256	1834			40,7	0,8	501,4	1105	754,8	178,8	11,54			

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			720	27,6	22,3	126,1 5	815,5		2	0,22	336	606,2	360,6	86,8	5,32			
Каша рисовая жидкая			250	8	9	33,75	247,5	№311-2004	0,5	0,12	135	322	172,5	41,8	0,12			
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	0,5	0,1			
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	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2			
Обед			1040	29,3 5	37,3 5	147	11042		28,3 2	1	374	233,9	404,6	110,5	5,63			
Салат из свежих огурцов с маслом			120	1,05	6,15	1,5	66	№17 2004,	6,0	0,0	0,0	4,1	7,6	15	0,0			
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/15 /5	5,9	6,8	14,4	139	№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	0,6	147	101	230	46	1,1			
Макаронны изделия отварные			230	5,2	4,7	56,5	290	№616-2004	0,12	0,0	52	30	23	11,2	0,63			
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			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	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2			
Итого:			56,9	59,6	273,1	1857		30,3 2	1,22	710	840	765,2	197,3 3	10,9 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, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак			740	20,9	28,1	123,9	834		5,3	0,22	232	475,2	326,6	68,5	4,75	
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	
Каша молочная гречневая с маслом			200	12,1	10,3	23,6	236	№1/4-2011, Екатеринбург	0,5	0,12	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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5	
Обед			1045	37,1	31,4	142,2	994		11,1	0,22	276,3	144,4	458,1	92,5	5,95	
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 крупой, с курицей			250/45	7,7	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	
Макароны изделия отварные			230	5,2	4,7	56,4	290	№516-2004	0,12	0,0	52,3	30	23	11,2	0,63	
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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2	
Итого:			58	58,5	266,1	1828		16,4	0,44	508,3	619,6	784,7	161	10,7		

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			770	35,9	27,7	129,4	911		14,7	0,1	257	640,1	461,7	76,6	5,6		
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9		
Пудинг из творога с молоком сгущенным			220/30	24,8	19	40,6	432	№362-2004	0,6	0,0	155,0	261,1	158,1	18,0	0,9		
Чай с молоком			200	1,5	2,5	14,5	87	№496-2013	0,0	0,0	40	120	68,4	10,6	0,1		
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			50	1,2	0,6	26,4	116		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5		
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
Обед			1055	25,3	30,65	139,5	925		32,8	0,3	175,7	176	443,2	175,7	6,5		
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			150	2,7	7,65	14	136	№23-2013, Пермь	16,8	0,0	0,0	24	33	15	0,0		
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом			250/10/15	5,2	5,6	15,5	130	№110-2004	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3		
Гуляш			50/50	10,2	10,2	5,5	147	№152-2004, Пермь	2,3	0,1	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9		
Каша гречневая вязкая отварная			230	4,8	6	37,3	222	№310-2004	0,0	0,0	53,6	13	145	85,1	1,4		
Компот из кураги и изюма			200	0,3	0,1	25,8	105	№339-2004	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			40	0,9	0,5	15	69		0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,2		
ИТОГО:				61,2	58,35	268,9	1036		47,5	0,4	432,7	816,1	904,9	252,3	12,1		

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 ч.-м.: Хлебпродинформ, 1996 г. (№рец.-1996).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах-М.:Хлебпродинформ,2004г (№ рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Свердловской области- Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области,2006г(№рец.-2006,Екатеринбург).
- Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур 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).