

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Стимул»

Иванов А.Н. Кошова



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**№ 20-ШК/2409-08/72 от 19.04.2019г (горячий завтрак)**  
**для питания учащихся с 12 до 18 лет**  
**осенне-зимний сезон**  
**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности**  
**(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)**  
**в блюдах и кулинарных изделиях**

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)

г. Тюмень, 2019г.



| ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ |                                |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1                                               | Омлет с грибами и сыром        |
| 2                                               | Вареники с творогом и сметаной |
| 3                                               | Пюре из картофеля с сосисками  |
| 4                                               | Панкейки с ягодами и сиропом   |
| 5                                               | Сырники со сметаной            |
| 6                                               | Омлет с ветчиной и сыром       |
| 7                                               | Вареники с вишней              |
| 8                                               | Пюре из картофеля с сосисками  |
| 9                                               | Панкейки с бананом и сиропом   |
| 10                                              | Сырники со сметаной            |
| 11                                              | Омлет с грибами и сыром        |
| 12                                              | Вареники с творогом и сметаной |
| 13                                              | Пюре из картофеля с сосисками  |
| 14                                              | Панкейки с ягодами и сиропом   |
| 15                                              | Сырники со сметаной            |
| 16                                              | Омлет с ветчиной и сыром       |
| 17                                              | Вареники с вишней              |
| 18                                              | Пюре из картофеля с сосисками  |
| 19                                              | Панкейки с бананом и сиропом   |
| 20                                              | Сырники со сметаной            |

**для детей школьного возраста с 12 -18 лет №20-ШК/2409-08/72 от 19.04.2019 г. (сезон осень - зима)**

**ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ**

|        |  |
|--------|--|
| 1 день |  |
|--------|--|

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## 2 день

[illegible]

[illegible]

### 3 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|                                                 |           |          |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
|-------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--------------|------|------------------|-----------------|--------------|--------|-------|------|
| молоко питьевое                                 | 178       | 178      |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| соль йодированная                               | 1         | 1        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| сахар                                           | 3         | 3        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| масло сливочное                                 | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| Бутерброд с маслом (р.1-2004)                   |           |          | 20/10             | 1.6      | 8.7     | 9.9    | 124      | 0.00         | 0.02 | 0.08             | 0.10            | 6.40         | 26.90  | 6.12  | 0.20 |
| хлеб пшеничный                                  | 20        | 20       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| масло сливочное                                 | 10        | 10       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| Чай с лимоном (р.686-2004)                      |           |          | 200               | 0.1      | 0.0     | 15.2   | 61       | 2.00         | 0.00 | 0.00             | 0.01            | 2.39         | 1.10   | 0.60  | 0.07 |
| чай - заварка                                   | 0.6       | 0.6      |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| сахар                                           | 15        | 15       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| лимон                                           | 6         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| Хлеб ржаной                                     |           |          | 30                | 2.0      | 0.4     | 10.0   | 51       | 0.00         | 0.05 | 0.00             | 0.48            | 10.50        | 46.50  | 12.30 | 0.87 |
| Хлеб пшеничный                                  |           |          | 30                | 2.4      | 0.4     | 11.4   | 59       | 0.00         | 0.08 | 0.00             | 0.12            | 11.96        | 50.96  | 10.96 | 1.24 |
| или Хлеб пшеничный витаминизированный           |           |          | 30                |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте |           |          | 125               | 3.9      | 5.0     | 18.5   | 135      | 0.80         | 0.05 | 0.05             | 0.00            | 155.00       | 125.00 | 7.50  | 0.14 |
| 6 день                                          |           |          |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| Наименование блюда                              | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Витамины, мг |      |                  |                 | Минералы, мг |        |       |      |
|                                                 |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С            | В1   | А (мкг рет.экв.) | Е (мг ток.экв.) | Ca           | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак                                         |           |          |                   | 26.1     | 23.6    | 89.0   | 673.2    | 1.4          | 0.1  | 0.1              | 1.9             | 419.0        | 448.9  | 68.2  | 2.3  |

|                                                                                |      |     |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Суфле творожное с молоком сгущенным (р.365-2004)</b>                        |      |     | <b>200</b>   | <b>20.5</b> | <b>19.2</b> | <b>41.0</b> | <b>419</b> | <b>0.22</b> | <b>0.04</b> | <b>0.06</b> | <b>0.94</b> | <b>265.20</b> | <b>255.60</b> | <b>41.02</b> | <b>0.82</b> |
| творог                                                                         | 129  | 128 |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| сметана                                                                        | 15   | 15  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| яйцо куриное                                                                   | 15   | 15  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| сахар                                                                          | 12   | 12  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| мука пшеничная                                                                 | 12   | 12  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| молоко питьевое                                                                | 15   | 15  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| масло сливочное для смазки листа                                               | 5    | 5   |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| масса готового суфле                                                           |      | 170 |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| молоко сгущенное с сахаром                                                     | 30   | 30  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| <b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>                              |      |     | <b>20/20</b> | <b>1.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>23.7</b> | <b>103</b> | <b>0.48</b> | <b>0.02</b> | <b>0.02</b> | <b>0.60</b> | <b>6.40</b>   | <b>30.6</b>   | <b>11.5</b>  | <b>0.30</b> |
| хлеб пшеничный                                                                 | 20   | 20  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20.2 | 20  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| <b>Какао с молоком (р.642-1996)</b>                                            |      |     | <b>200</b>   | <b>2.7</b>  | <b>4.0</b>  | <b>17.6</b> | <b>117</b> | <b>0.68</b> | <b>0.04</b> | <b>0.05</b> | <b>0.01</b> | <b>140.44</b> | <b>131.70</b> | <b>7.51</b>  | <b>0.63</b> |
| какао - порошок                                                                | 3    | 3   |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| молоко питьевое                                                                | 100  | 100 |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| сахар                                                                          | 15   | 15  |              |             |             |             |            |             |             |             |             |               |               |              |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                             |      |     | <b>20</b>    | <b>1.3</b>  | <b>0.2</b>  | <b>6.7</b>  | <b>34</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.03</b> | <b>0.00</b> | <b>0.32</b> | <b>7.00</b>   | <b>31.00</b>  | <b>8.20</b>  | <b>0.58</b> |

## 7 день

| Наименование блюда                        | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Витамины, мг |      |                  |                 | Минералы, мг |        |       |      |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--------------|------|------------------|-----------------|--------------|--------|-------|------|
|                                           |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С            | В1   | А (мкг рет.экв.) | Е (мг ток.экв.) | Са           | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак                                   |           |          |                   | 21.9     | 27.6    | 84.7   | 675.2    | 1.0          | 0.1  | 0.3              | 2.5             | 235.9        | 399.2  | 36.8  | 2.8  |
| Бутерброд с сыром (р.3-2004)              |           |          | 20/15             | 4.5      | 4.7     | 9.1    | 97       | 0.10         | 0.03 | 0.13             | 0.05            | 185.00       | 154.00 | 7.40  | 0.50 |
| хлеб пшеничный                            | 20        | 20       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| сыр                                       | 16        | 15       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| Биточки из говядины с маслом (р.451-2004) |           |          | 100/5             | 12.2     | 18.3    | 17.0   | 282      | 0.89         | 0.00 | 0.00             | 2.10            | 22.00        | 155.90 | 12.94 | 0.89 |
| говядина 1 категории                      | 101       | 74       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| или говядина полуфабрикат                 | 87        | 74       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| или фарш промышленного производства       | 74        | 74       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| хлеб пшеничный                            | 18        | 18       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| вода питьевая или молоко питьевое         | 14        | 14       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| лук репчатый                              | 6         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| яйцо куриное                              | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| сухари пшеничные                          | 6         | 6        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| масло растительное для смазки листа       | 4         | 4        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| масло сливочное                           | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |        |       |      |
| Макаронные изделия отварные (р.516-2004)  |           |          | 180               | 3.8      | 4.4     | 36.8   | 202      | 0.00         | 0.06 | 0.12             | 0.00            | 21.91        | 58.29  | 8.22  | 0.85 |

|                                   |     |     |            |            |            |             |           |             |             |             |             |             |              |             |             |
|-----------------------------------|-----|-----|------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| макаронные изделия                | 61  | 61  |            |            |            |             |           |             |             |             |             |             |              |             |             |
| масло сливочное                   | 5   | 5   |            |            |            |             |           |             |             |             |             |             |              |             |             |
| <b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b> |     |     | <b>200</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>15.1</b> | <b>61</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |
| чай - заварка                     | 0.6 | 0.6 |            |            |            |             |           |             |             |             |             |             |              |             |             |
| сахар                             | 15  | 15  |            |            |            |             |           |             |             |             |             |             |              |             |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>                |     |     | <b>20</b>  | <b>1.3</b> | <b>0.2</b> | <b>6.7</b>  | <b>34</b> | <b>0.00</b> | <b>0.03</b> | <b>0.00</b> | <b>0.32</b> | <b>7.00</b> | <b>31.00</b> | <b>8.20</b> | <b>0.58</b> |

## 8 день

[illegible]

|                                                                       |     |     |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----|------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| или минтай потрошенный<br>обезглавленный (филе с кожей без<br>костей) | 153 | 113 |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| сухари пшеничные                                                      | 12  | 12  |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| масло растительное                                                    | 5   | 5   |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| масло сливочное                                                       | 5   | 5   |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| <b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>                                 |     |     | <b>180</b> | <b>3.9</b> | <b>5.9</b> | <b>26.7</b> | <b>176</b> | <b>13.87</b> | <b>0.12</b> | <b>0.07</b> | <b>0.20</b> | <b>43.08</b> | <b>84.60</b> | <b>15.00</b> | <b>0.90</b> |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 205 | 154 |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 220 | 154 |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 237 | 154 |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| 01.03 - 40%                                                           | 257 | 154 |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| молоко питьевое                                                       | 29  | 29  |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| масло сливочное                                                       | 7   | 7   |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| <b>Чай с лимоном (р.686-2004)</b>                                     |     |     | <b>200</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>15.2</b> | <b>61</b>  | <b>2.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.01</b> | <b>2.39</b>  | <b>1.10</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.07</b> |
| чай - заварка                                                         | 0.6 | 0.6 |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| сахар                                                                 | 15  | 15  |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| лимон                                                                 | 6   | 5   |            |            |            |             |            |              |             |             |             |              |              |              |             |
| <b>Фрукты в ассортименте</b>                                          |     |     | <b>180</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>13.3</b> | <b>54</b>  | <b>18.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>49.50</b> | <b>37.10</b> | <b>2.00</b>  | <b>0.40</b> |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                    |     |     | <b>40</b>  | <b>2.2</b> | <b>0.4</b> | <b>11.1</b> | <b>57</b>  | <b>0.00</b>  | <b>0.06</b> | <b>0.00</b> | <b>0.53</b> | <b>11.67</b> | <b>51.67</b> | <b>13.67</b> | <b>0.43</b> |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                                 |     |     | <b>40</b>  | <b>3.2</b> | <b>0.5</b> | <b>15.2</b> | <b>78</b>  | <b>0.00</b>  | <b>0.11</b> | <b>0.00</b> | <b>0.16</b> | <b>15.95</b> | <b>67.95</b> | <b>14.61</b> | <b>1.65</b> |

[illegible]

[illegible]

|                                          |           |          |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--------------|------|------------------|-----------------|--------------|-------|-------|------|
| хлеб пшеничный                           | 18        | 18       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| лук репчатый                             | 7         | 6        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| молоко питьевое или вода питьевая        | 16        | 16       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| яйцо куриное                             | 4         | 4        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| сухари                                   | 4         | 4        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| масло растительное для смазки листа      | 4         | 4        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Макаронные изделия отварные (р.516-2004) |           |          | 180               | 3.8      | 4.4     | 36.8   | 202      | 0.00         | 0.06 | 0.12             | 0.00            | 21.91        | 58.29 | 8.22  | 0.85 |
| макаронные изделия                       | 61        | 61       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| масло сливочное                          | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Чай с сахаром (р.685-2004)               |           |          | 200               | 0.1      | 0.0     | 15.1   | 61       | 0.00         | 0.00 | 0.00             | 0.00            | 0.00         | 0.00  | 0.00  | 0.00 |
| чай - заварка                            | 0.6       | 0.6      |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| сахар                                    | 15        | 15       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Хлеб ржаной                              |           |          | 30                | 1.7      | 0.3     | 8.4    | 43       | 0.00         | 0.04 | 0.00             | 0.40            | 8.75         | 38.75 | 10.25 | 0.33 |
| Хлеб пшеничный                           |           |          | 30                | 2.4      | 0.4     | 11.4   | 59       | 0.00         | 0.08 | 0.00             | 0.12            | 11.96        | 50.96 | 10.96 | 1.24 |
| или Хлеб пшеничный витаминизированный    |           |          | 30                |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| 11 день                                  |           |          |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Наименование блюда                       | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Витамины, мг |      |                  |                 | Минералы, мг |       |       |      |
|                                          |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С            | В1   | А (мкг рет.экв.) | Е (мг ток.экв.) | Ca           | Р     | Mg    | Fe   |
| Завтрак                                  |           |          |                   | 23.3     | 19.3    | 94.8   | 645.6    | 39.1         | 0.6  | 0.1              | 4.1             | 244.0        | 533.4 | 101.4 | 6.5  |

| Нарезка из отварной моркови и свеклы (таб.№10-2001,Пермь)                    |     |    | 100 | 1.2 | 0.0 | 7.3 | 34 | 7.50 | 0.03 | 0.03 | 2.07 | 30.30 | 120.84 | 23.44 | 0.90 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| свекла - до 01.01 -20%                                                       | 93  | 74 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| с 01.01 - 25%                                                                | 98  | 74 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| масса отварной свеклы                                                        |     | 70 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| морковь - до 01.01 - 20%                                                     | 40  | 32 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| с 01.01 - 25%                                                                | 43  | 32 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| масса отварной моркови                                                       |     | 31 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| зелень свежая (петрушка, укроп)                                              | 2.7 | 2  |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| <b>или</b>                                                                   |     |    |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом<br>(р.21/1-2011, Екатеринбург) |     |    | 100 | 1.2 | 5.0 | 7.3 | 79 | 7.50 | 0.03 | 0.03 | 2.07 | 30.30 | 120.84 | 23.44 | 0.90 |
| свекла - до 01.01 -20%                                                       | 86  | 69 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| с 01.01 - 25%                                                                | 92  | 69 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| масса отварной свеклы                                                        |     | 66 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| морковь - до 01.01 - 20%                                                     | 43  | 34 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| с 01.01 - 25%                                                                | 45  | 34 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| масса отварной моркови                                                       |     | 33 |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| масло растительное                                                           | 5   | 5  |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| зелень свежая (петрушка, укроп)                                              | 2.7 | 2  |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |
| <b>или</b>                                                                   |     |    |     |     |     |     |    |      |      |      |      |       |        |       |      |

[illegible]

[illegible]

|                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
|----------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|--------------|------|------------------|-----------------|--------------|-------|-------|------|
| молоко питьевое                                                | 190       | 190      |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| сахар                                                          | 3         | 3        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| соль йодированная                                              | 1         | 1        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| масло сливочное                                                | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)                          |           |          | 50                | 6.5      | 11.2    | 14.8   | 186      | 0.22         | 0.05 | 0.03             | 0.94            | 154.06       | 49.71 | 29.87 | 0.76 |
| хлеб пшеничный                                                 | 30        | 30       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| масло сливочное                                                | 5         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| сыр                                                            | 16        | 15       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Чай с лимоном (р.686-2004)                                     |           |          | 200               | 0.1      | 0.0     | 15.2   | 61       | 2.00         | 0.00 | 0.00             | 0.01            | 2.39         | 1.10  | 0.60  | 0.07 |
| чай - заварка                                                  | 0.6       | 0.6      |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| сахар                                                          | 15        | 15       |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| лимон                                                          | 6         | 5        |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте |           |          | 10                | 0.1      | 0.5     | 6.9    | 33       | 0.00         | 0.35 | 0.68             | 0.12            | 2.50         | 3.90  | 4.90  | 0.28 |
| Хлеб ржаной                                                    |           |          | 40                | 2.2      | 0.4     | 11.1   | 57       | 0.00         | 0.06 | 0.00             | 0.53            | 11.67        | 51.67 | 13.67 | 0.43 |
| Хлеб пшеничный                                                 |           |          | 40                | 3.2      | 0.5     | 15.2   | 78       | 0.00         | 0.11 | 0.00             | 0.16            | 15.95        | 67.95 | 14.61 | 1.65 |
| или Хлеб пшеничный витаминизированный                          |           |          | 40                |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| 13 день                                                        |           |          |                   |          |         |        |          |              |      |                  |                 |              |       |       |      |
| Наименование блюда                                             | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Витамины, мг |      |                  |                 | Минералы, мг |       |       |      |
|                                                                |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | С            | В1   | А (мкг рет.экв.) | Е (мг ток.экв.) | Са           | Р     | Mg    | Fe   |

|                                                                 |     |     |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                  |     |     |            | <b>28.8</b> | <b>23.4</b> | <b>83.3</b> | <b>658.8</b> | <b>13.8</b> | <b>0.4</b>  | <b>0.1</b>  | <b>4.5</b>  | <b>112.2</b> | <b>480.5</b>  | <b>96.9</b>  | <b>4.5</b>  |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)         | 182 | 100 | 100        | 0.8         | 0.1         | 1.6         | 11           | 5.00        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 23.00        | 24.00         | 14.00        | 0.60        |
| <b>или</b>                                                      |     |     |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)                       |     |     | 100        | 0.7         | 0.1         | 1.9         | 11           | 7.00        | 0.03        | 0.00        | 0.00        | 17.00        | 30.00         | 14.00        | 0.50        |
| огурцы свежие парниковые                                        | 102 | 100 |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| или огурцы свежие грунтовые                                     | 105 | 100 |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| зелень свежая (петрушка, укроп)                                 | 2.7 | 2   |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| <b>Рыба запечённая со сметаной (р. 341-2013, Пермь)</b>         |     |     | <b>100</b> | <b>19.1</b> | <b>15.7</b> | <b>12.4</b> | <b>267</b>   | <b>0.78</b> | <b>0.11</b> | <b>0.02</b> | <b>2.40</b> | <b>46.00</b> | <b>250.00</b> | <b>35.56</b> | <b>1.33</b> |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)         | 154 | 108 |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)             | 186 | 108 |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 142 | 105 |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| мука пшеничная                                                  | 6   | 6   |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| масло растительное                                              | 5   | 5   |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| масса запеченной рыбы                                           |     | 90  |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| мука пшеничная                                                  | 3   | 3   |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| яйцо куриное                                                    | 15  | 15  |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| сметана                                                         | 20  | 20  |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |               |              |             |
| <b>Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)</b>               |     |     | <b>180</b> | <b>3.9</b>  | <b>6.8</b>  | <b>30.6</b> | <b>199</b>   | <b>8.00</b> | <b>0.13</b> | <b>0.08</b> | <b>1.56</b> | <b>18.53</b> | <b>99.81</b>  | <b>22.46</b> | <b>0.60</b> |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## 16 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## 17 день

[illegible]

[illegible]

## 18 день

[illegible]

|                                                                                                             |     |     |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| зелень свежая (петрушка, укроп)                                                                             | 2.7 | 2   |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| или                                                                                                         |     |     |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| Нарезка из свежих помидоров и огурцов (р.20-2004)                                                           |     |     | 100 | 1.0  | 0.2  | 3.8  | 21  | 25.00 | 0.00 | 0.03 | 0.17 | 16.33 | 22.62  | 10.57 | 0.85 |
| помидоры свежие парниковые                                                                                  | 51  | 50  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| или помидоры свежие грунтовые                                                                               | 59  | 50  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| огурцы свежие парниковые                                                                                    | 51  | 50  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| или огурцы свежие грунтовые                                                                                 | 53  | 50  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| зелень свежая (петрушка, укроп)                                                                             | 2.7 | 2   |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| Гуляш (р.437-2004)                                                                                          |     |     | 100 | 10.5 | 10.7 | 3.5  | 152 | 0.19  | 0.04 | 0.05 | 1.91 | 11.66 | 149.27 | 31.26 | 1.39 |
| говядина 1 категории                                                                                        | 86  | 63  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| или говядина полуфабрикат                                                                                   | 74  | 63  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| или гуляш полуфабрикат                                                                                      | 63  | 63  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| масло растительное                                                                                          | 5   | 5   |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| лук репчатый                                                                                                | 14  | 12  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 10  | 10  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| вода питьевая                                                                                               | 55  | 55  |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| мука пшеничная                                                                                              | 3.6 | 3.6 |     |      |      |      |     |       |      |      |      |       |        |       |      |
| Макаронные изделия отварные (р.516-2004)                                                                    |     |     | 180 | 3.8  | 4.4  | 36.8 | 202 | 0.00  | 0.06 | 0.12 | 0.00 | 21.91 | 58.29  | 8.22  | 0.85 |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|                                                                                                             |     |     |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2.5 | 2.5 |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| лук репчатый                                                                                                | 6   | 5   |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| мука пшеничная                                                                                              | 2   | 5   |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| масло растительное                                                                                          | 3   | 3   |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| сахар                                                                                                       | 1.2 | 1.2 |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| <b>Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)</b>                                                                   |     |     | <b>200</b> | <b>2.5</b>  | <b>3.5</b> | <b>19.5</b>  | <b>120</b>   | <b>0.80</b> | <b>0.00</b> | <b>0.02</b> | <b>0.00</b> | <b>158.70</b> | <b>84.00</b> | <b>12.30</b> | <b>0.20</b> |
| чай - заварка                                                                                               | 0.6 | 0.6 |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| молоко питьевое                                                                                             | 100 | 100 |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| сахар                                                                                                       | 15  | 15  |            |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                          |     |     | <b>30</b>  | <b>2.0</b>  | <b>0.4</b> | <b>10.0</b>  | <b>51</b>    | <b>0.00</b> | <b>0.05</b> | <b>0.00</b> | <b>0.48</b> | <b>10.50</b>  | <b>46.50</b> | <b>12.30</b> | <b>0.87</b> |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                       |     |     | <b>30</b>  | <b>2.4</b>  | <b>0.4</b> | <b>11.4</b>  | <b>59</b>    | <b>0.00</b> | <b>0.08</b> | <b>0.00</b> | <b>0.12</b> | <b>11.96</b>  | <b>50.96</b> | <b>10.96</b> | <b>1.24</b> |
| <b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>                                                                |     |     | <b>30</b>  |             |            |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>                                                                                 |     |     |            | <b>477</b>  | <b>473</b> | <b>1823</b>  | <b>13457</b> | <b>332</b>  | <b>7</b>    | <b>4</b>    | <b>58</b>   | <b>5985</b>   | <b>9395</b>  | <b>1555</b>  | <b>89</b>   |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г</b>                                                                        |     |     |            | <b>24</b>   | <b>24</b>  | <b>91</b>    | <b>673</b>   | <b>17</b>   | <b>0.35</b> | <b>0.21</b> | <b>2.89</b> | <b>299</b>    | <b>470</b>   | <b>77.7</b>  | <b>4.46</b> |
| <b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*</b>   |     |     |            | <b>90</b>   | <b>92</b>  | <b>383</b>   | <b>2713</b>  | <b>70</b>   | <b>1</b>    | <b>0.9</b>  | <b>12.0</b> | <b>1200</b>   | <b>1800</b>  | <b>300</b>   | <b>17</b>   |
| <b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (25 % от суточных норм)*</b>    |     |     |            | <b>22.5</b> | <b>23</b>  | <b>95.75</b> | <b>678.3</b> | <b>17.5</b> | <b>0.35</b> | <b>0.23</b> | <b>3.0</b>  | <b>300</b>    | <b>450</b>   | <b>75</b>    | <b>4.3</b>  |

|                                                                                                            |           |           |              |              |             |             |             |             |            |              |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм)+ 5%</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>100.5</b> | <b>712.2</b> | <b>18.4</b> | <b>0.37</b> | <b>0.24</b> | <b>3.15</b> | <b>315</b> | <b>472.5</b> | <b>78.8</b> | <b>4.46</b> |
| <b>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм)-5%</b>  | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>90.96</b> | <b>644.3</b> | <b>16.6</b> | <b>0.33</b> | <b>0.21</b> | <b>2.85</b> | <b>285</b> | <b>427.5</b> | <b>71.3</b> | <b>4.04</b> |

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