

| 1 день | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 32,5 | 15,7 | 76,3 | 576,4 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004) | | | 180 | 27,9 | 14,9 | 32,7 | 377 |
| творог | 150 | 149 | | | | | |
| крупа манная | 11 | 11 | | | | | |
| сахар | 11 | 11 | | | | | |
| яйца | 4 | 4 | | | | | |
| сметана | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| масса запеканки | | 160 | | | | | |
| сгущенное молоко с сахаром | 20 | 20 | | | | | |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004 | | | 200/20/10 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 62,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | 11 | 10 | | | | | |
| апельсин | 21 | 20 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Обед | | | | 41,2 | 19,7 | 103,2 | 753,5 |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург | | | 80 | 1,2 | 4,0 | 2,9 | 52 |
| капуста свежая белокочанная | 76 | 61 | | | | | |
| <i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i> | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 25 | 16 | | | | | |
| лимонная кислота | 0,08 | 0,08 | | | | | |
| вода питьевая для разведения лимонной кислоты | 4 | 4 | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2 | 1,5 | | | | | |
| или | | | | | | | |
| Овощи натуральные №106-2013, Пермь | | | 100 | 1,1 | 0,1 | 3,8 | 20,5 |
| помидоры свежие грунтовые | 118 | 100 | | | | | |
| или помидоры свежие парниковые | 102 | 100 | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004) | | | 250/5/5 | 3,2 | 4,4 | 15,6 | 115 |
| мясо говядина б/к | 9,5 | 8 | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 33 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17,3 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Печень в сметанном соусе (№439-2004) | | | 100/30 | 27,734 | 10,651 | 11,709 | 253,631 |
| Печень с/м | 176 | 142 | | | | | |
| мука | 3,7 | 3,7 | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| мука | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная (р.510-2004) | | | 150 | 4,6 | 3,7 | 20,0 | 132 |
| крупа гречневая | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 | | | | | |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 89 |
| изюм | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 74 | 35 | 180 | 1330 |

| 2 день | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | |
| Завтрак | | | | 20,4 | 27,0 | 69,9 | 604,3 | | |
| Курица, запеченная (№494-2004) | | | 75 | 9,1 | 16,3 | 0,7 | 186 | | |
| кураца потрошенная 1 категории | 125 | 112 | | | | | | | |
| или цыплята потрошенные | 115 | 112 | | | | | | | |
| или грудка куриная на кости | 116 | 112 | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 | | | | | | | |
| или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли) | 1,2 | 1,2 | | | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | | | |
| чеснок свежий | 1,9 | 1,5 | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная) | | | 180 | | | | | | |
| Пюре картофельное №520-2004 | | | 100 | 2,2 | 3,3 | 14,8 | 97,7 | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 114 | 86 | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 123 | 86 | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 132 | 86 | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 144 | 86 | | | | | | | |
| молоко питьевое | 16 | 16 | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| Капуста тушеная №534-2004 | | | 80 | 1,9 | 4,1 | 6,2 | 69,5 | | |
| капуста свежая белокочанная | 115 | 92 | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 7,5 | 6 | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 8 | 6 | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 | | | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3 | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | |
| сахар | 0,8 | 0,8 | | | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| Чай с молоком №630-1996 | | | 200 | 2,8 | 2,5 | 20,1 | 114,1 | | |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | |
| молоко питьевое | 100 | 100 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 | | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 | | |
| Обед | | | | 24,7 | 21,3 | 145,3 | 873,2 | | |
| Свекла отварная | | | 67 | 50 | 50 | 1,5 | 1 | 9,1 | 51,4 |
| Рассольник "Домашний", со сметаной (р.131-2004) | | | 250/5 | 2,3 | 3,8 | 14,6 | 102 | | |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 86 | 65 | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 93 | 65 | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 100 | 65 | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 109 | 65 | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | |
| огурцы соленые (без уксуса) | 27 | 15 | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | |
| Гуляш из свинины №437-2004 | | | 110 | 9,1 | 7,5 | 3,4 | 117,5 | | |
| говядина 1 категории | 108 | 79 | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | |
| или свинина мясная | 93 | 79 | | | | | | | |
| или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного пр. | 79 | 79 | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | |
| масса тушеного мяса | | 50 | | | | | | | |
| масса соуса | | 60 | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 6 | 6 | | | | | | | |
| мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные №516-2004 | | | 180 | 5,2 | 3,4 | 51,0 | 255,4 | | |
| макаронные изделия | 61 | 61 | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 | | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 | | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 | | |
| ИТОГО: | | | | 45 | 48 | 215 | 1478 | | |

3 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | |
|--|-------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | |
| Завтрак | | | | 27,8 | 29,4 | 107,7 | 808,3 | |
| Каша рисовая жидкая с маслом (№ 311 - 2004) | | | 200/10 | 7 | 10 | 35 | 255 | |
| | крупа рисовая | 30 | 30 | | | | | |
| | молоко питьевое | 176 | 176 | | | | | |
| | сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004 | | | 20/5/10 | 5,8 | 6,4 | 7,9 | 112,4 | |
| | хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | сыр | 11 | 10 | | | | | |
| Какао с молоком №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 | |
| | какао - порошок | 4 | 4 | | | | | |
| | молоко питьевое | 130 | 130 | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Яйцо куриное отварное(№337-2004) | | | 60 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 | |
| Обед | | | | 27,3 | 25,0 | 103,4 | 747,8 | |
| Кукуруза консервированная (после термической обработки) | | 24,6 | 15 | 15 | 0,36 | | 0,75 | 4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (№124-2004) | | | 250/5 | 4,4 | 6,0 | 8,5 | 106 | |
| | капуста белокочанная свежая | 63 | 50 | | | | | |
| | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 | | | | | |
| | 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 | | | | | |
| | 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 | | | | | |
| | 01.03 - 40% | 50 | 30 | | | | | |
| | морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | |
| | с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь) | | | 230 | 16,4 | 18,2 | 12,8 | 280 | |
| | свинина мясная | 113 | 97 | | | | | |
| | крупа рисовая | 5 | 5 | | | | | |
| | масса отварного риса | | 13 | | | | | |
| | лук репчатый | 14 | 12 | | | | | |
| | масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| | масса припущенного с маслом лука | | 6 | | | | | |
| | капуста свежая белокочанная | 150 | 120 | | | | | |
| | масло растительное для смазки листа | 3 | 3 | | | | | |
| Выход готовых голубцов | | 2шт/100г | | | | | | |
| Соус сметанный (р.600-2004) | | 30 | | | | | | |
| | сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| | мука пшеничная | 2,1 | 2,1 | | | | | |
| | бульон или отвар | 22,5 | 22,5 | | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Компот из кураги + витамин "С"(№638-2004) | | | 200 | 0,8 | 0,0 | 21,3 | 88 | |
| | курага | 20 | 20 | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 200 | 0,9 | 0,0 | 32,0 | 132,0 | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 | |
| ИТОГО: | | | | 55 | 54 | 211 | 1556 | |

4 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|--|-------------|-----------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 21,9 | 17,8 | 98,7 | 642,7 |
| Жаркое по - домашнему (р.436-2004) | | | 220 | 12,5 | 12,0 | 30,0 | 278 |
| свинина мясная | 56 | 48 | | | | | |
| масса готового мяса | | 30 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 229 | 172 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 246 | 172 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 265 | 172 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 287 | 172 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | 19 | 16 | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Бутерброд с сыром (р.3-2004) | | | 30/20 | 6,3 | 5,2 | 9,1 | 109 |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | |
| сыр | 21 | 20 | | | | | |
| Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь | | | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| шиповник | 15 | 15 | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | |
| или | | | | | | | |
| Чай с сахаром №685-2004 | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Обед | | | | 24,6 | 26,9 | 118,2 | 813,1 |
| Горошек зеленый консервированный с маслом растительным | | | 30/5 | 0,72 | 3,625 | 1,5 | 42 |
| Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 46,2 | 30 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Суп гороховый с гренками с мясом (№139-2004) | | | 250/5/20 | 5,6 | 8,8 | 32,0 | 230 |
| Мясо говядина б/к | 9,5 | 8 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 | | | | | |
| горох лущёный | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | 1,0 | 1 | | | | | |
| Котлета рыбная запеченная №388-2004 | | | 100 | 10,3 | 9,3 | 12,9 | 176,3 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 112 | 83 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 125 | 83 | | | | | |
| или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури | 96 | 83 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | |
| вода питьевая | 13 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3 | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | |
| сухари | 5 | 5 | | | | | |
| масло растительное | 2 | 2 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Пюре картофельное №520-2004 | | | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,2 | 82 |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 47 | 45 | 217 | 1456 |

5 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|---------------|-------------|--------------|----------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 23,7 | 14,5 | 118,8 | 700,7 |
| Рыба запеченная (№ 378 - 2004) | | | 100 | 14,3 | 9,9 | 9,1 | 183,0 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 126 | 96 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 137 | 96 | | | | | |
| Мука пшеничная | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| Масло растительное | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Рис припущенный №512-2004 | | | 150 | 3,7 | 3,6 | 29,7 | 166,0 |
| крупя рисовая | 53 | 53 | | | | | |
| вода питьевая | 110 | 110 | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| яблоки свежие с удаленной семенным гнездом | 45,6 | 40 | | | | | |
| или вишня свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | |
| или смородина свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | |
| или клюква свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 180 | 0,8 | 0,0 | 28,8 | 118,4 |
| Или Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Обед | | | | 33,2 | 28,8 | 101,7 | 799,6 |
| Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург | | | 80 | 0,7 | 4,0 | 2,5 | 48,8 |
| помидоры свежие парниковые | 41 | 40 | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 47 | 40 | | | | | |
| огурцы свежие парниковые | 38,8 | 38 | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 39,9 | 38 | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004) | | | 250/15 | 8,1 | 7,8 | 14,2 | 159 |
| Цыпленок-бройлер | 41 | 40 | | | | | |
| макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15,0 | 12 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная) с маслом (№454-2004) | | | 70/5 | 13,687 | 9,56 | 4,619 | 159,264 |
| Свинина мясная | 77,8 | 58,1 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 18,6 | 14 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 20,02 | 14 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 21,5 | 14 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 23,4 | 14 | | | | | |
| лук репчатый | 10,8 | 9,1 | | | | | |
| яйца | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| сухари | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| масло растительное | 4,2 | 4,2 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Капуста тушеная (№534-2004) | | | 200 | 4,6 | 5,8 | 17,7 | 141 |
| капуста белокочанная свежая | 286 | 229 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 | | | | | |
| томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли) | 2 | 2 | | | | | |
| лук репчатый | 11 | 9 | | | | | |
| мука пшеничная | 2,4 | 2,4 | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 89 |
| изюм | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 57 | 43 | 221 | 1500 |

6 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|---|--------------------------------|----------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 20,3 | 20,0 | 91,2 | 627,6 |
| Каша пшеничная с маслом (№302-2004) | | | 200/10 | 7,3 | 7,9 | 34,1 | 237 |
| | крупы пшеничные | 40 | 40 | | | | |
| | молоко питьевое | 168 | 168 | | | | |
| | вода питьевая | 0 | 0 | | | | |
| | сахар | 4 | 4 | | | | |
| | соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | |
| | масло сливочное | 10 | 10 | | | | |
| Кофейный напиток №692-2004 | | | 200 | 3,2 | 3,1 | 19,0 | 116,7 |
| | кофейный напиток | 2 | 2 | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | |
| | молоко питьевое | 130 | 130 | | | | |
| Бутерброд с сыром №3-2004 | | | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | |
| | сыр | 16 | 15 | | | | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Обед | | | | 30,0 | 26,0 | 120,8 | 835,3 |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004 | | | 146 | 80 | 80 | 0,8 | 0,2 |
| | огурцы | 146 | 80 | 80 | 0,8 | 0,2 | 1,4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004) | | | 250/5/5 | 3,6 | 5,1 | 8,5 | 94 |
| | мясо говядины б/к | 9,5 | 8 | | | | |
| | капуста белокочанная свежая | 63 | 50 | | | | |
| | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 | | | | |
| | 01.11.-31.12.- 30% | 43 | 30 | | | | |
| | 01.01.-29.02.- 35% | 46 | 30 | | | | |
| | 01.03.- 40% | 50 | 30 | | | | |
| | морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | 1 | | | | |
| Фрикадельки в соусе (№469 - 2004) | | | 90/30 | 16,3 | 16,2 | 18,64 | 285,56 |
| | Свинина мясная | 73 | 62,1 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 13 | 13 | | | | |
| | Молоко | 18 | 18 | | | | |
| | Лук репчатый | 7,7 | 6,5 | | | | |
| | Мука | 8,1 | 8,1 | | | | |
| | Масса п/фабриката | | 106 | | | | |
| | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | |
| | соль йодированная | 1 | 1 | | | | |
| | для соуса: | | 30 | | | | |
| | Масло сливочное | 1,35 | 1,35 | | | | |
| | Мука пшеничная | 1,35 | 1,35 | | | | |
| | Морковь | 1,8 | 1,8 | | | | |
| | Лук репчатый | 0,9 | 0,9 | | | | |
| | Томатная паста | 4,2 | 4,2 | | | | |
| | Масло сливочное | 0,45 | 0,45 | | | | |
| | Сахар | 0,3 | 0,3 | | | | |
| Гречка вязкая отварная (р.510-2004) | | | 150 | 4,6 | 3,7 | 20,0 | 132 |
| | крупы гречневые | 37,5 | 37,5 | | | | |
| | вода питьевая | 120 | 120 | | | | |
| | масло сливочное | 3,5 | 3,5 | | | | |
| | соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | |
| Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,2 | 82 |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 50 | 46 | 212 | 1463 |

7 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|--|-------------|-----------|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 32,9 | 16,9 | 82,0 | 611,6 |
| Запеканка из творога повидлом (№366-2004) | | | 160/20 | 25,1 | 12,9 | 32,7 | 347 |
| творог | 150 | 149 | | | | | |
| крупа манная | 11 | 11 | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | |
| сахар | 9 | 9 | | | | | |
| сметана | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| Масса запеканки | | 160 | | | | | |
| повидло | 20 | 20 | | | | | |
| Какао с молоком №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 |
| какао - порошок | 4 | 4 | | | | | |
| молоко питьевое | 130 | 130 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Обед | | | | 27,0 | 23,6 | 91,8 | 687,5 |
| Горошек зеленый консервированный с маслом растительным | | | 30/5 | 0,72 | 3,625 | 1,5 | 42 |
| Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 46,2 | 30 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь) | | | 250/5 | 5,6 | 4,3 | 14,8 | 120 |
| свекла до 01.01 -20% | 80 | 64 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 57 | 43 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 61 | 43 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 66 | 43 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 72 | 43 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | |
| лук репчатый | 13 | 11 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли) | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Запеканка картофельная с маслом (№430-1996) | | | 243/5 | 16,2 | 14,9 | 23,4 | 293 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 299 | 225 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 321,75 | 225 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 347 | 225 | | | | | |
| 01.03. - 40% | 376 | 225 | | | | | |
| Свинина мясная | 92 | 79 | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| лук репчатый | 21 | 18 | | | | | |
| сухари панировочные | 4 | 4 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 60 | 41 | 174 | 1299 |

8 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 39,4 | 20,2 | 98,0 | 732,6 |
| Печень в сметанном соусе (№439-2004) | | | 100/30 | 27,734 | 10,651 | 11,709 | 253,631 |
| Печень с/м | 176 | 142 | | | | | |
| мука | 3,7 | 3,7 | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| мука | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная (р.510-2004) | | | 150 | 4,6 | 3,7 | 20,0 | 132 |
| крупа гречневая | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 | | | | | |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| яблоки свежие с удаленной семенной гнездом | 45,6 | 40 | | | | | |
| или вишня свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | |
| или смородина свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | |
| или клюква свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Обед | | | | 25,6 | 22,9 | 153,6 | 922,8 |
| Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь | | | 80 | 1,0 | 0,1 | 12,8 | 55,8 |
| морковь - до 01.01 - 20% | 79 | 63 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 84 | 63 | | | | | |
| <i>морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая и/или в отварном виде</i> | | | | | | | |
| изюм | 9 | 9 | | | | | |
| сахар | 8 | 8 | | | | | |
| лимон для сока | 10 | 4 | | | | | |
| или | | | | | | | |
| Овощи натуральные №106-2013, Пермь | | | 100 | 1,1 | 0,1 | 3,8 | 20,5 |
| помидоры свежие грунтовые | 118 | 100 | | | | | |
| или помидоры свежие парниковые | 102 | 100 | | | | | |
| Суп гороховый с гренками (№139-2004) | | | 250/20 | 4,8 | 8,3 | 32,0 | 222 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 | | | | | |
| горох лущёный | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | 1,0 | 1 | | | | | |
| Котлета рыбная запеченная №388-2004 | | | 100 | 10,3 | 9,3 | 12,9 | 176,3 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 112 | 83 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 125 | 83 | | | | | |
| или филе гороуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства | 96 | 83 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | |
| вода питьевая | 13 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3 | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | |
| сухари | 5 | 5 | | | | | |
| масло растительное | 2 | 2 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Пюре картофельное №520-2004 | | | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компот из кураги + витамин "С"(№638-2004) | | | 200 | 0,8 | 0,0 | 21,3 | 88 |
| курага | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 200 | 0,9 | 0,0 | 32,0 | 132,0 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 65 | 43 | 252 | 1655 |

| 9 день | | | | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| Курица, запеченная (№494-2004) | | | 75 | 18,2 | 28,3 | 81,6 | 653,6 |
| курица потрошенная 1 категории | 125 | 112 | | 9,1 | 16,3 | 0,7 | 186 |
| или цыплята потрошенные | 115 | 112 | | | | | |
| или грудка куриная на кости | 116 | 112 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания искусственных | 3 | 3 | | | | | |
| или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли) | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | |
| чеснок свежий | 1,9 | 1,5 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Бобовые отварные (№330-2004) | | | 150 | 4,2 | 4,1 | 35,1 | 194 |
| горох или чечевица | 72,7 | 72 | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| вода питьевая | 180 | 180 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1-2004 | | | 30/10 | 2,3 | 7,4 | 14,5 | 133,8 |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004 | | | 200/20/10 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 62,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | 11 | 10 | | | | | |
| апельсин | 21 | 20 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва | | | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 |
| огурцы свежие грунтовые | 105 | 100 | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 102 | 100 | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004) | | | 250/5/5 | 3,2 | 4,4 | 15,6 | 115 |
| мясо говядина б/к | 9,5 | 8 | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 33 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17,3 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания искусственных | 6 | 6 | | | | | |
| или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли) | 5 | 5 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Зразы рубленые (№ 456 - 2004) | | | 100/5 | 13,41 | 19,35 | 6,86 | 255,23 |
| мясо свинина | 64,3 | 55 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 12 | 12 | | | | | |
| молоко питьевое | 18 | 18 | | | | | |
| Яйцо | 28 | 28 | | | | | |
| сухари панировочные | 8 | 8 | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Рагу овощное (р.541-2004) | | | 200 | 4,8 | 14,4 | 34,6 | 287 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 85 | 64 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 92 | 64 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 99 | 64 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 107 | 64 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 27,0 | 21,6 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 28,7 | 21,6 | | | | | |
| лук репчатый | 15,8 | 13,3 | | | | | |
| капуста свежая | 76 | 60,8 | | | | | |
| масло сливочное | 8 | 8 | | | | | |
| соус томатный (№587-2004) | | 60 | | | | | |
| масло сливочное | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| мука пшеничная | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| морковь | 4,8 | 3,6 | | | | | |
| лук репчатый | 1,4 | 1,2 | | | | | |
| томатная паста | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 0,9 | 0,9 | | | | | |
| сахар | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 45 | 67 | 193 | 1555 |

10 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|--|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 25,0 | 26,9 | 75,1 | 642,2 |
| Омлет натуральный с маслом (№340-2004) | | | 180 | 15,8 | 22,6 | 3,5 | 281 |
| яйца | 120 | 120 | | | | | |
| молоко питьевое | 45 | 45 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| масса омлета | | 170 | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь | | | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| шиповник | 15 | 15 | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | |
| или | | | | | | | |
| Чай с сахаром №685-2004 | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Бутерброд с сыром №3-2004 | | | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | |
| сыр | 16 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 180 | 0,8 | 0,0 | 28,8 | 118,4 |
| или | | | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Обед | | | | 33,9 | 33,9 | 115,7 | 904,8 |
| Нарезка из свежих помидоров №22-2013, Пермь | | | 40 | 0,8 | 4,1 | 2,8 | 51,1 |
| помидоры свежие парниковые | 37 | 36 | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 43 | 36 | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,0 | 1,5 | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004) | | | 250/15 | 8,1 | 7,8 | 14,2 | 159 |
| Цыпленок-бройлер | 41 | 40 | | | | | |
| макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15,0 | 12 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Плов из мяса по - узбекски (р.492-2004) | | | 230 | 18,2 | 16,4 | 33,5 | 354 |
| Мясо свинина | 90 | 80 | | | | | |
| масса готового мяса | | 80 | | | | | |
| крупа рисовая | 50 | 50 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | |
| лук репчатый | 15 | 13 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 89 |
| изюм | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 59 | 61 | 191 | 1547 |

| 11 день | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 16,8 | 18,0 | 88,9 | 586,1 |
| Каша пшеничная жидкая с маслом (№311-2004) | | | 200/10 | 6,8 | 9,0 | 35,6 | 251 |
| крупя пшеничная | 40 | 40 | | | | | |
| вода питьевая | 0 | 0 | | | | | |
| молоко питьевое | 168 | 168 | | | | | |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сахар | 4 | 4 | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| Бутерброд с сыром №3-2004 | | | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | |
| сыр | 16 | 15 | | | | | |
| Чай с лимоном №494-2013, Пермь | | | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,2 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | 6 | 5 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| Обед | | | | 28,3 | 24,4 | 125,8 | 836,0 |
| Свекла отварная | | | 67 | 50 | 50 | 1,5 | 1 |
| Суп гороховый с гречками (№139-2004) | | | 250/20 | 4,8 | 8,3 | 32,0 | 222 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 | | | | | |
| горох лущёный | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | 1,0 | 1 | | | | | |
| Рыба запеченая (№ 378 - 2004) | | | 100 | 14,3 | 9,9 | 9,1 | 183,0 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 126 | 96 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 137 | 96 | | | | | |
| Мука пшеничная | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| Масло растительное | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Пюре картофельное №520-2004 | | | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 45 | 42 | 215 | 1422 |

| 12 день | | | | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 33,7 | 18,6 | 69,7 | 580,7 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004) | | | 180 | 27,9 | 14,9 | 32,7 | 377 |
| творог | 150 | 149 | | | | | |
| крупа манная | 11 | 11 | | | | | |
| сахар | 11 | 11 | | | | | |
| яйца | 4 | 4 | | | | | |
| сметана | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| масса запеканки | | 160 | | | | | |
| сгущенное молоко с сахаром | 20 | 20 | | | | | |
| Какао с молоком №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 |
| какао - порошок | 4 | 4 | | | | | |
| молоко питьевое | 130 | 130 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Обед | | | | 41,7 | 28,9 | 118,2 | 903,9 |
| Горошек зеленый консервированный с маслом растительным | | | 30/5 | 0,72 | 3,625 | 1,5 | 42 |
| Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 46,2 | 30 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004) | | | 250/5/5 | 3,2 | 4,4 | 15,6 | 115 |
| мясо говядина б/к | 9,5 | 8 | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 33 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17,3 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания крахмала и соли) | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Печень в сметанном соусе (№439-2004) | | | 100/30 | 27,734 | 10,651 | 11,709 | 253,631 |
| Печень с/м | 176 | 142 | | | | | |
| мука | 3,7 | 3,7 | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| мука | 2,2 | 2,2 | | | | | |
| Картофель отварной (№204-2004) | | | 165 | 3,3 | 4,6 | 24,2 | 154 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 220 | 165 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 236 | 165 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 254 | 165 | | | | | |
| 01.03. - 40% | 276 | 165 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 89 |
| изюм | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| ИТОГО: | | | | 70 | 48 | 190 | 1477 |

| 13 день | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | | |
| Завтрак | | | | 23,8 | 20,1 | 91,3 | 641,1 | | |
| Котлеты из свинины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург | | | 80 | 10,9 | 9,5 | 5,9 | 152,6 | | |
| говядина 1 категории | 64 | 47 | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 55 | 47 | | | | | | | |
| или свинина мясная | 55 | 47 | | | | | | | |
| или фарш мясной промышленного производства | 47 | 47 | | | | | | | |
| грудка куриная на кости | 19 | 13 | | | | | | | |
| или филе куриное промышленного производства | 14 | 13 | | | | | | | |
| или фарш куриный промышленного производства | 13 | 13 | | | | | | | |
| крупа рисовая | 4 | 4 | | | | | | | |
| молоко питьевое | 13 | 13 | | | | | | | |
| масса вязкой каши | | 16 | | | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3 | | | | | | | |
| яйцо куриное | 8 | 8 | | | | | | | |
| мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 1,5 | 1,5 | | | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| Макаронные изделия, запеченные с сыром (№334-2004) | | | 150/10/5 | 8 | 9,6 | 34,2 | 255,2 | | |
| макаронные изделия | 52,5 | 52,5 | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| Сыр | 10,7 | 10 | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 | | |
| яблоки свежие с удаленной семенной камерой | 45,6 | 40 | | | | | | | |
| или вишня свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | | | |
| или смородина свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | | | |
| или клюква свежемороженая | 31,5 | 30 | | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 | | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 | | |
| Обед | | | | 24,1 | 17,2 | 130,2 | 772,0 | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004 | | | 146 | 80 | 80 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 8,5 |
| ИЛИ | | | | | | | | | |
| Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва | | | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 9,0 | | |
| огурцы свежие грунтовые | 84 | 80 | | | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 82 | 80 | | | | | | | |
| Свеклольник со сметаной (р.34-2004, Пермь) | | | 250/5 | 5,6 | 4,3 | 14,8 | 120 | | |
| свекла до 01.01 -20% | 80 | 64 | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 57 | 43 | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 61 | 43 | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 66 | 43 | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 72 | 43 | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | |
| лук репчатый | 13 | 11 | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли) | 1,2 | 1,2 | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | |
| Жаркое по - домашнему (р.436-2004) | | | 220 | 12,5 | 12,0 | 30,0 | 278 | | |
| свинина мясная | 56 | 48 | | | | | | | |
| масса готового мяса | | 30 | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 229 | 172 | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 246 | 172 | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 265 | 172 | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 287 | 172 | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 | | | | | | | |
| лук репчатый | 19 | 16 | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 | | |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 200 | 0,9 | 0,0 | 32,0 | 132,0 | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 | | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 | | |
| ИТОГО: | | | | 48 | 37 | 221 | 1413 | | |

| 14 день | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из курицы с маслом(№ 500 - 2004) | | | 75/5 | 15,22 | 7,804 | 4,961 | 150,96 | |
| Филе куриной грудки | 101 | 97,5 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 13,5 | 13,5 | | | | | | |
| молоко питьевое | 19,5 | 19,5 | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | |
| масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная) | | | 180 | | | | | |
| Картофельное пюре (р.520-2004) | | | 100 | 2,0 | 3,0 | 13,4 | 89 | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 114 | 86 | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 123 | 86 | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 132 | 86 | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 144 | 86 | | | | | | |
| молоко питьевое | 16 | 16 | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Капуста тушеная №534-2004 | | | 80 | 1,9 | 4,1 | 6,2 | 69,5 | |
| капуста свежая белокочанная | 115 | 92 | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 7,5 | 6 | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 8 | 6 | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 | | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3 | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| сахар | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром №3-2004 | | | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 | |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | |
| сыр | 16 | 15 | | | | | | |
| Чай с сахаром №685-2004 | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,8 | |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 60 | 4,0 | 0,6 | 24,6 | 120,2 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная (после термической обработки) | | | 24,6 | 15 | 15 | 0,36 | 0,75 | 4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004) | | | 250/10/5 | 4,4 | 6,0 | 8,5 | 106 | |
| мясо говядина б/к | 9,5 | 8 | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 63 | 50 | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| сметана | 5 | 5,0 | | | | | | |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь) | | | 230 | 16,4 | 18,2 | 12,8 | 280 | |
| свинина мясная | 113 | 97 | | | | | | |
| крупа рисовая | 5 | 5 | | | | | | |
| масса отварного риса | | 13 | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | |
| масса припущенного с маслом лука | | 6 | | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 150 | 120 | | | | | | |
| масло растительное для смазки листа | 3 | 3 | | | | | | |
| Выход готовых голубцов | | | 2шт/100г | | | | | |
| Соус сметанный (р.600-2004) | | | 30 | | | | | |
| сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| мука пшеничная | 2,1 | 2,1 | | | | | | |
| бульон или отвар | 22,5 | 22,5 | | | | | | |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,2 | 82 | |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 | |
| ИТОГО: | | | 55 | 44 | 142 | 1183 | | |

15 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 20,9 | 29,0 | 83,0 | 675,7 |
| Зразы рубленые (№ 456 - 2004) | | | 100/5 | 13,41 | 19,35 | 6,86 | 255,23 |
| мясо свинина | 64,3 | 55 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 12 | 12 | | | | | |
| молоко питьевое | 18 | 18 | | | | | |
| Яйцо | 28 | 28 | | | | | |
| сухари панировочные | 8 | 8 | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Капуста тушеная №534-2004 | | | 150 | 3,6 | 9,0 | 11,7 | 142,2 |
| капуста свежая белокочанная | 225 | 180 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15,0 | 12 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 15,9 | 4 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без добавления сахара и соли) | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| лук репчатый | 7,2 | 6 | | | | | |
| мука пшеничная | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| масло растительное | 9 | 9 | | | | | |
| сахар | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь | | | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| шиповник | 15 | 15 | | | | | |
| сахар | 10 | 10 | | | | | |
| или | | | | | | | |
| Чай с сахаром №685-2004 | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 180 | 0,8 | 0,0 | 28,8 | 118,4 |
| Обед | | | | 24,1 | 22,3 | 92,8 | 668,0 |
| Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь | | | 80 | 1,3 | 4,1 | 7,7 | 72,7 |
| капуста белокочанная свежая | 84 | 67 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 10,6 | 8 | | | | | |
| <i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта</i> | | | | | | | |
| сахар | 3 | 3 | | | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| вода для разведения лимонной кислоты | 5 | 5 | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2 | 1,5 | | | | | |
| или | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь | | | 100 | 1,0 | 5,1 | 3,5 | 63,9 |
| помидоры свежие парниковые | 97 | 95 | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 112 | 95 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2 | 1,5 | | | | | |
| Суп с рыбными консервами (р.64-2001, Пермь) | | | 250/60 | 6,3 | 4,5 | 10,3 | 107 |
| рыбные консервы в собственном соку или с добавлением масла | 63 | 60 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | |
| лук репчатый | 18 | 15 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Гуляш из свинины №437-2004 | | | 110 | 9,1 | 7,5 | 3,4 | 117,5 |
| говядина 1 категории | 108 | 79 | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | |
| или свинина мясная | 93 | 79 | | | | | |
| или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства | 79 | 79 | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| масса тушеного мяса | | 50 | | | | | |
| масса соуса | | 60 | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без добавления крахмала и соли) | 6 | 6 | | | | | |
| мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Пюре картофельное №520-2004 | | | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 45 | 51 | 176 | 1344 |

16 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 20,0 | 19,3 | 55,4 | 474,8 |
| Фрикасе из птицы №493-2004 | | | 80 | 14,1 | 14,4 | 0,6 | 188,4 |
| филе куриное | 92 | 87 | | | | | |
| или филе индейки | 86 | 82 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| масса тушеной птицы | | | 60 | | | | |
| лук репчатый | 24 | 20 | | | | | |
| сметана | 20 | 20 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Пюре картофельное №520-2004 | | | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 | | | | | |
| 01.11.-31.12.- 30% | 183 | 128 | | | | | |
| 01.01.-29.02 - 35% | 197 | 128 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 | | | | | |
| молоко питьевое | 24 | 24 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004 | | | 200/20/10 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 62,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | 11 | 10 | | | | | |
| апельсин | 21 | 20 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Обед | | | | 28,6 | 24,2 | 120,4 | 814,2 |
| Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург | | | 60 | 0,5 | 3,0 | 1,8 | 36,6 |
| помидоры свежие парниковые | 20,5 | 20 | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 23,5 | 20 | | | | | |
| огурцы свежие парниковые | 38,8 | 38 | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 39,9 | 38 | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 | | | | | |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2 | 1,5 | | | | | |
| Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь) | | | 250/5 | 5,6 | 4,3 | 14,8 | 120 |
| свекла до 01.01 -20% | 80 | 64 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 57 | 43 | | | | | |
| 01.11.-31.12.- 30% | 61 | 43 | | | | | |
| 01.01.-29.02 - 35% | 66 | 43 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 72 | 43 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | |
| лук репчатый | 13 | 11 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей консервантов без соли) | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Фрикадельки мясные с соусом (№469,601-2004) | | | 100/50 | 13,2 | 12,4 | 11,5 | 210 |
| говядина 1 категории | 95 | 70 | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 83 | 70 | | | | | |
| или свинина мясная | 82 | 70 | | | | | |
| или фарш промышленного производства | 70 | 70 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | |
| мука пшеничная | 8 | 8 | | | | | |
| соус сметанный с томатом | | | 50 | | | | |
| мука пшеничная | 3,8 | 3,8 | | | | | |
| сметана | 12,5 | 12,5 | | | | | |
| вода питьевая | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная (р.510-2004) | | | 150 | 4,6 | 3,7 | 20,0 | 132 |
| крупа гречневая | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| вода питьевая | 120 | 120 | | | | | |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 | | | | | |
| соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,2 | 82 |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 49 | 44 | 176 | 1289 |

| 17 день | | | | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 29,7 | 13,7 | 75,8 | 545,2 |
| Запеканка из творога повидлом (№366-2004) | | | 160/20 | 25,1 | 12,9 | 32,7 | 347 |
| творог | 150 | 149 | | | | | |
| крупа манная | 11 | 11 | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | |
| сахар | 9 | 9 | | | | | |
| сметана | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| Масса запеканки | | 160 | | | | | |
| повидло | 20 | 20 | | | | | |
| Чай с сахаром №685-2004 | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Обед | | | | 27,5 | 27,3 | 142,2 | 924,3 |
| Горошек зеленый консервированный с маслом растительным | | | 30/5 | 0,72 | 3,625 | 1,5 | 42 |
| Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 46,2 | 30 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Суп гороховый с гренками с мясом (№139-2004) | | | 250/5/20 | 5,6 | 8,8 | 32,0 | 230 |
| Мясо говядина б/к | 9,5 | 8 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25% | 67 | 50 | | | | | |
| 01.11.-31.12. - 30% | 72 | 50 | | | | | |
| 01.01.-29.02 - 35% | 77 | 50 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 | | | | | |
| горох лущёный | 20 | 20 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 38 | 32 | | | | | |
| соль йодированная | 1,0 | 1 | | | | | |
| Котлета рыбная запеченная №388-2004 | | | 100 | 10,3 | 9,3 | 12,9 | 176,3 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 112 | 83 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 125 | 83 | | | | | |
| или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства | 96 | 83 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | |
| вода питьевая | 13 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3 | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | |
| сухари | 5 | 5 | | | | | |
| масло растительное | 2 | 2 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рис припущенный №512-2004 | | | 150 | 3,7 | 3,6 | 29,7 | 166,0 |
| крупа рисовая | 53 | 53 | | | | | |
| вода питьевая | 110 | 110 | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 89 |
| изюм | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,5 | 1,2 | 16,0 | 85 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 57 | 41 | 218 | 1469 |

18 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|---|---|----------|-------------------|---------------|-------------|--------------|----------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 25,3 | 24,6 | 91,5 | 690,1 |
| Каша пшеничная с маслом (№302-2004) | | | 200/10 | 7,3 | 7,9 | 34,1 | 237 |
| | крупка пшеничная | 40 | 40 | | | | |
| | молоко питьевое | 168 | 168 | | | | |
| | вода питьевая | 0 | 0 | | | | |
| | сахар | 4 | 4 | | | | |
| | соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | |
| | масло сливочное | 10 | 10 | | | | |
| Кофейный напиток №692-2004 | | | 200 | 3,2 | 3,1 | 19,0 | 116,7 |
| | кофейный напиток | 2 | 2 | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | |
| | молоко питьевое | 130 | 130 | | | | |
| Бутерброд с сыром №3-2004 | | | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | |
| | сыр | 16 | 15 | | | | |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| Яйцо куриное отварное(№337-2004) | | | 60 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Обед | | | | 25,3 | 23,2 | 116,5 | 776,6 |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург | | | 80 | 1,2 | 4,0 | 2,9 | 52 |
| | капуста свежая белокочанная | 76 | 61 | | | | |
| | горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 25 | 16 | | | | |
| | лимонная кислота | 0,08 | 0,08 | | | | |
| | вода питьевая для разведения лимонной кислоты | 4 | 4 | | | | |
| | масло растительное | 4 | 4 | | | | |
| | зелень свежая (петрушка, укроп) | 2 | 1,5 | | | | |
| | или | | | | | | |
| Овощи натуральные №106-2013, Пермь | | | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,2 |
| | помидоры свежие грунтовые | 47 | 40 | | | | |
| | или помидоры свежие парниковые | 41 | 40 | | | | |
| Рассольник "Домашний", со сметаной (р.131-2004) | | | 250/5 | 2,3 | 3,8 | 14,6 | 102 |
| | капуста свежая белокочанная | 25 | 20 | | | | |
| | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 86 | 65 | | | | |
| | 01.11.-31.12. -30% | 93 | 65 | | | | |
| | 01.01-29.02 - 35% | 100 | 65 | | | | |
| | 01.03 - 40% | 109 | 65 | | | | |
| | морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | 13 | 10 | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | |
| | огурцы соленые (без уксуса) | 27 | 15 | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | |
| | соль йодированная | 1 | 1 | | | | |
| Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная) с маслом (№454-2004) | | | 70/5 | 13,687 | 9,56 | 4,619 | 159,264 |
| | Свинина мясная | 77,8 | 58,1 | | | | |
| | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 18,6 | 14 | | | | |
| | 01.11.-31.12. -30% | 20,02 | 14 | | | | |
| | 01.01-29.02 - 35% | 21,5 | 14 | | | | |
| | 01.03 - 40% | 23,4 | 14 | | | | |
| | лук репчатый | 10,8 | 9,1 | | | | |
| | яйца | 5,25 | 5,25 | | | | |
| | сухари | 5,25 | 5,25 | | | | |
| | масло растительное | 4,2 | 4,2 | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | |
| | соль йодированная | 1 | 1 | | | | |
| Капуста тушеная №534-2004 | | | 150 | 3,6 | 9,0 | 11,7 | 142,2 |
| | капуста свежая белокочанная | 225 | 180 | | | | |
| | морковь - до 01.01 - 20% | 15,0 | 12 | | | | |
| | с 01.01 - 25% | 15,9 | 4 | | | | |
| | томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 4,5 | 4,5 | | | | |
| | лук репчатый | 7,2 | 6 | | | | |
| | мука пшеничная | 4,5 | 4,5 | | | | |
| | масло растительное | 9 | 9 | | | | |
| | сахар | 1,5 | 1,5 | | | | |
| | Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 200 | 0,9 | 0,0 | 32,0 | 132,0 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 51 | 48 | 208 | 1467 |

19 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| Курица, запеченная (№494-2004) | | | 75 | 22,1 | 23,7 | 101,0 | 705,6 |
| курица потрошенная 1 категории | 125 | 112 | | 9,1 | 16,3 | 0,7 | 186 |
| или цыплята потрошенные | 115 | 112 | | | | | |
| или грудка куриная на кости | 116 | 112 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 | | | | | |
| или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли) | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| сметана | 4 | 4 | | | | | |
| чеснок свежий | 1,9 | 1,5 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Макаронные изделия отварные №516-2004 | | | 180 | 5,2 | 3,4 | 51,0 | 255,4 |
| макаронные изделия | 61 | 61 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Какао с молоком №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 |
| какао - порошок | 4 | 4 | | | | | |
| молоко питьевое | 130 | 130 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004 | 146 | 80 | 80 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 8,5 |
| ИЛИ | | | | | | | |
| Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва | | | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 9,0 |
| огурцы свежие грунтовые | 84 | 80 | | | | | |
| или огурцы свежие парниковые | 82 | 80 | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004) | | | 250/5/5 | 3,2 | 4,4 | 15,6 | 115 |
| мясо говядина б/к | 9,5 | 8 | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 27 | 20 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 29 | 20 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 31 | 20 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 33 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16,3 | 13 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 17,3 | 13 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Зразы рубленые (№ 456 - 2004) | | | 100/5 | 13,41 | 19,35 | 6,86 | 255,23 |
| мясо свинина | 64,3 | 55 | | | | | |
| хлеб пшеничный | 12 | 12 | | | | | |
| молоко питьевое | 18 | 18 | | | | | |
| Яйцо | 28 | 28 | | | | | |
| сухари панировочные | 8 | 8 | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Рагу овощное (р.541-2004) | | | 200 | 4,8 | 14,4 | 34,6 | 287 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 85 | 64 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 92 | 64 | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 99 | 64 | | | | | |
| 01.03 - 40% | 107 | 64 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 27,0 | 21,6 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 28,7 | 21,6 | | | | | |
| лук репчатый | 15,8 | 13,3 | | | | | |
| капуста свежая | 76 | 60,8 | | | | | |
| масло сливочное | 8 | 8 | | | | | |
| соус томатный (№587-2004) | | 60 | | | | | |
| масло сливочное | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| мука пшеничная | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| морковь | 4,8 | 3,6 | | | | | |
| лук репчатый | 1,4 | 1,2 | | | | | |
| томатная паста | 6 | 6 | | | | | |
| масло сливочное | 0,9 | 0,9 | | | | | |
| сахар | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004) | | | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,2 | 82 |
| сухофрукты | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | 49 | 63 | 208 | 1590 | |

20 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | |
|---|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | 23,1 | 26,6 | 62,6 | 582,0 |
| Омлет натуральный с маслом (№340-2004) | | | 180 | 15,8 | 22,6 | 3,5 | 281 |
| яйца | 120 | 120 | | | | | |
| молоко питьевое | 45 | 45 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| масса омлета | | 170 | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Чай с сахаром №685-2004 | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,8 |
| чай-заварка | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Бутерброд с сыром №3-2004 | | | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | |
| сыр | 16 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 20 | 1,0 | 0,3 | 8,1 | 38,9 |
| Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва | | | 180 | 0,8 | 0,0 | 28,8 | 118,4 |
| или | | | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Обед | | | | 33,6 | 29,8 | 116,4 | 869,8 |
| Кукуруза консервированная (после термической обработки) | | | 49,2 | 30 | 30 | 0,72 | 1,5 |
| Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004) | | | 250/15 | 8,1 | 7,8 | 14,2 | 159 |
| Цыпленок-бройлер | 41 | 40 | | | | | |
| макаронные изделия | 20 | 20 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15,0 | 12 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Плов из мяса по - узбекски (р.492-2004) | | | 230 | 18,2 | 16,4 | 33,5 | 354 |
| Мясо свинина | 90 | 80 | | | | | |
| масса готового мяса | | 80 | | | | | |
| крупа рисовая | 50 | 50 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 50 | 40 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | |
| лук репчатый | 15 | 13 | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | 1 | 1 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | 200 | | | 24,0 | 96 |
| Йогурт в инд. уп. | | | 95 | 2,2 | 4,8 | 15,1 | 114 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 30 | 2,4 | 0,5 | 15,8 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |
| ИТОГО: | | | | 57 | 56 | 179 | 1452 |
| ИТОГО в среднем за 20 дней | | | | 54 | 50 | 222 | 1550 |
| <i>Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет по нормативу (100% от суточных норм)*</i> | | | | 90 | 92 | 383 | 2713 |
| <i>60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (с 12 до 18 лет)</i> | | | | 54 | 55 | 230 | 1628 |
| <i>Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет по нормативу (80% от суточных норм) +5%*</i> | | | | 57 | 58 | 241 | 1709 |
| <i>Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет по нормативу (80% от суточных норм) - 5%*</i> | | | | 51 | 52 | 218 | 1546 |

*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 - 11 и с 12 лет и старше , 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний сезон)
в возрасте с 12 лет и старше с января 2021 г.**

| № | Продукты | Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте с 12 лет и старше | Норма в день (завтрак-обед), г мл, нетто, | Фактически получено г, мл, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | за 20 дней, г | Факт в день г, мл, | % выполнения |
|----|--|--|---|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|--------------------|--------------|
| | | | | Дни | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| 1 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 120 | 47 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 60 | 90 | 30 | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 930 | 47 | 99 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 200 | 84 | 60 | 60 | 80 | 142 | 65 | 93 | 34 | 112 | 98 | 80 | 112 | 60 | 60 | 64 | 80 | 74 | 112 | 85 | 80 | 70 | 1621 | 81 | 96 |
| 3 | Мука пшеничная | 20 | 12 | 6 | 6 | 2 | 0 | 9 | 9 | 0 | 6 | 3 | 0 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 12 | 0 | 5 | 3 | 0 | 90 | 4 | 37 |
| 4 | Крупы, бобовые | 50 | 35 | 49 | 0 | 35 | 20 | 53 | 78 | 11 | 58 | 72 | 50 | 60 | 11 | 4 | 5 | 0 | 38 | 84 | 40 | 0 | 50 | 716 | 36 | 102 |
| 5 | Макаронные изделия | 20 | 12 | 0 | 61 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 61 | 20 | 235 | 12 | 99 |
| 6 | Картофель | 187 | 116 | 20 | 151 | 30 | 350 | 14 | 30 | 268 | 178 | 84 | 0 | 178 | 165 | 215 | 116 | 188 | 171 | 50 | 79 | 84 | 0 | 2371 | 119 | 102 |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 320 | 192 | 189 | 179 | 220 | 92 | 361 | 166 | 134 | 126 | 191 | 111 | 73 | 119 | 205 | 308 | 347 | 171 | 53 | 307 | 271 | 75 | 3698 | 185 | 96 |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 89 | 30 | 0 | 200 | 0 | 220 | 0 | 0 | 240 | 30 | 180 | 5 | 0 | 240 | 0 | 180 | 30 | 0 | 200 | 0 | 180 | 1735 | 87 | 98 |
| 9 | Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. ш | 20 | 12 | 20 | 0 | 20 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 240 | 12 | 100 |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Минеральные*** | 200 | 120 | 200 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 2400 | 120 | 100 |
| 11 | Сахар | 35 | 26 | 42 | 15 | 34 | 25 | 30 | 34 | 25 | 30 | 16 | 25 | 19 | 42 | 16 | 30 | 12 | 30 | 39 | 21 | 31 | 15 | 529 | 26 | 101 |
| 12 | Кондитерские изделия | 15 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 2 | 18 |
| 13 | Какао | 1,2 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 16 | 1 | 103 |
| 14 | Чай | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 11 | 1 | 100 |
| 15 | Мясо 1-й категории | 78 | 58 | 8 | 79 | 97 | 56 | 58 | 70 | 79 | 0 | 63 | 80 | 0 | 8 | 95 | 105 | 134 | 70 | 8 | 58 | 63 | 80 | 1211 | 61 | 105 |
| 16 | Субпродукты (печень) | 40 | 21 | 142 | | | | | | | 142 | | | | 142 | | | | | | | | | 426 | 21 | 100 |
| 17 | Цыпленок 1 категории потроше | 53 | 32 | 0 | 112 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 112 | 40 | 0 | 0 | 13 | 98 | 0 | 82 | 0 | 0 | 112 | 40 | 649 | 32 | 102 |
| 18 | Рыба -филе | 77 | 25 | 0 | 0 | 0 | 83 | 96 | 0 | 0 | 83 | 0 | 0 | 96 | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 | 83 | 0 | 0 | 0 | 501 | 25 | 99 |
| 19 | Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 300 | 84 | 0 | 116 | 306 | 24 | 0 | 316 | 0 | 24 | 18 | 45 | 192 | 20 | 13 | 36 | 42 | 44 | 0 | 298 | 148 | 45 | 1687 | 84 | 100 |
| 20 | Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, | 180 | 54 | 0 | 95 | 95 | 0 | 95 | 95 | 0 | 95 | 0 | 95 | 95 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 95 | 95 | 0 | 95 | 1045 | 52 | 97 |
| 21 | Творог (массовая доля жира не более 9%) | 60 | 30 | 149 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 149 | 0 | 0 | 0 | 0 | 149 | 0 | 0 | 0 | 0 | 149 | 0 | 0 | 0 | 596 | 30 | 99 |
| 22 | Сметана с м. д. ж. не более 15% | 15 | 8 | 19 | 9 | 13 | 0 | 0 | 5 | 5 | 8 | 9 | 0 | 0 | 19 | 5 | 13 | 0 | 38 | 6 | 5 | 9 | 0 | 160 | 8 | 97 |
| 23 | Сыр | 15 | 7 | 0 | 0 | 10 | 20 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | 0 | 10 | 15 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 15 | 130 | 7 | 96 |
| 24 | Масло сливочное | 35 | 18 | 15 | 13 | 26 | 10 | 14 | 20 | 16 | 14 | 38 | 15 | 20 | 16 | 16 | 22 | 15 | 19 | 15 | 19 | 27 | 15 | 362 | 18 | 99 |
| 25 | Масло растительное | 18 | 9 | 6 | 13 | 3 | 10 | 19 | 0 | 4 | 8 | 11 | 14 | 7 | 6 | 8 | 10 | 24 | 8 | 7 | 13 | 11 | 10 | 191 | 10 | 102 |
| 26 | Яйцо диетическое | 40 | 24 | 4 | 0 | 60 | 4 | 5 | 0 | 6 | 4 | 28 | 120 | 0 | 4 | 8 | 0 | 28 | 0 | 10 | 65 | 28 | 120 | 495 | 25 | 103 |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные*** | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | Соль пищевая поваренная йод | 5 | 3 | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3,5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 61,5 | 3,075 | 101 |

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений".

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа