

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5  Прокопенко С.Ф.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»

 Зверева Н.В.



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 1)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7 – 11 лет

с сентября 2022 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,1	19,2	79,9	584,8
Каша рисовая жидкая с маслом	№311-2004			200/10	7,4	5,9	34,5	221,2
крупя рисовая		30	30					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4		53,2
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					35,1	31,0	107,2	844,6
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№123-2021			250/20	9,0	9,6	7,5	152,4
бульон или вода		175	175					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		133	100					
01.11.-31.12. -30%		143	100					
01.01-29.02 - 35%		154	100					
01.03 - 40%		167	100					
лук репчатый		6	5					
морковь - до 01.01 - 20%		8,7	7					
с 01.01 - 25%		9,3	7					
масло растительное		2,5	2,5					
томатная паста		1	1					
соль йодированная		1,0	1					
фрикадельки №145-2021			20					
говядина п/ф		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			90	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Драники по-домашнему	№ 233-2004			155	4,5	9,7	22,6	197,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		206	155					
01.11.-31.12. -30%		222	155					
01.01-29.02 - 35%		239	155					
01.03 - 40%		259	155					
мука пшеничная		12	12					
яйцо куриное		21	21					
масса п/ф			187,5					
масло растительное		6	6					
масса готового блюда			150					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					58,2	50,2	187,1	1429,4

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,9	19,7	66,4	550,0
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		169	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
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			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					34,8	16,9	122,2	780,5
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Уха рыбацкая				250	7,3	2,3	8,3	83
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)		43	30					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		41	30					
масса готовой рыбы			25					
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					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная)	№364-2021			90	15,3	7,5	5,4	151,2
мясо свинина б/к		86	76,5					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		19	14,6					
01.11.-31.12. -30%		21	14,6					
01.01-29.02 - 35%		22	14,6					
01.03 - 40%		24	14,6					
лук репчатый		9	7,5					
яйца		8,1	7,2					
сухари		5,4	5,4					
масло сливочное		5	5					
масса п/ф			100					
соль йодированная		0,5	0,5					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			150	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
или								
Бобовые отварые (№330-2004)				150	4,2	4,1	35,1	194
горох или чечевица		72,7	72					
масло сливочное		5	5					
вода питьевая		180	180					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					61,7	36,6	188,6	1330,5

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,2	12,6	78,5	533,2
Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным	№279-2021			130/20	20,5	10,9	29,2	298,2
творог		121	120					
сахар		8	8					
крупа манная		8	8					
яйцо куриное		6	5,2					
сметана		4	4					
сухари		5,2	5,2					
масло сливочное		4	4					
масло растительное		2,6	2,6					
масса п/ф			140					
повидло или сгущенное молоко		20	20					
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					43,6	35,0	97,5	878,8
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85,0	55					
масло растительное		5	5					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
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					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Бризоль из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		5	5					
мука пшеничная		6,5	6,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	№259-2004			150	4,3	9,7	20,1	192,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		165	124					
01.11.-31.12. -30%		177	124					
01.01-29.02 - 35%		191	124					
01.03 - 40%		207	124					
масло сливочное		4,5	4,5					
масса готового картофеля			120					
Соус (№600-2004)			30					
Сметана		7,5	7,5					
Масло сливочное		2,3	2,3					
мука		2,3	2,3					
вода		22,5	22,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					69,8	47,5	176,0	1412,0

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					34,90	31,80	69,36	688,70
Гуляш из мяса	№437-2004			100	24,00	23,40	3,96	309,60
говядина б/к		107	95					
или свинина б/к		107	95					
масло растительное		4	4					
масса тушеного мяса			60					
масса соуса			40					
лук репчатый		10	8					
томатная паста		4	4					
мука пшеничная		2,7	2,7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Фарфалле отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	185,0
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
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	2,5	0,9	15,7	80,5
Обед					29,65	20,00	124,10	799,95
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Суп гороховый с гренками	№139-2004			250/20	9,0	3,5	25,3	168,3
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		0,5	0,5					
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
масса п/ф			140					

Капуста тушеная	№534-2004			150	3,8	6,9	16,1	141
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11,25	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,8	1,8					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
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			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кисель из концентрата + вит "С"	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					64,55	51,80	193,46	1488,65

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,5	19,4	102,1	684,9
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			90	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Или Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Обед					39,3	25,0	104,5	792,5
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Шулэн (суп-лапша с мясом)	№ 188 - 1997 Москва			250	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина		37	32					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		24	24					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			90	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		133	110					
масса печени припущенной			75					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
масса п/ф			115,0					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,7	22,3	168
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					64,8	44,4	206,6	1477,5

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					35,9	16,5	102,7	704,8
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			250	7,2	8,1	24,6	200,2
Молоко		250	250					
вода		0	0					
макаронные изделия		20	20					
масло сливочное		5	5					
сахар		2,5	2,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сырник из творога запеченный со сгущенным молоком или повидлом	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или сгущенное молоко		10	10					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					32,0	25,9	96,4	743,4
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№124-2004			250/5	3,6	5,1	8,5	94,3
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		0,5	0,5					
Рагу из птицы	№ 376 - 2021 г. Пермь			200	21,0	19,0	15,9	319,0
филе цыпленка бройлера		83	79					
масса тушеной птицы			50					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		143	93					
01.03 - 40%		155	93					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		23	17					
лук репчатый		12	10					
томатная паста		2	2					
масло растительное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
масса соуса			35					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					67,9	42,4	199,1	1448,2

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,8	21,4	72,6	578,5
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
Свинина бескостная		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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					
Какао с молоком №642-1996	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					29,1	30,2	90,9	752,0
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Рассольник Ленинградский со сметаной	№100-2021			250/5	2,7	5,8	13,4	118,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		100	75					
01.11.-31.12. -30%		107	75					
01.01-29.02 - 35%		116	75					
01.03 - 40%		125	75					
морковь - до 01.01 - 20%		11,3	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
лук репчатый		3	2,5					
огурцы соленые (без уксуса)		25	13					
крупа рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
сметана		5	5					
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
масса п/ф			140					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,7	22,3	168
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Молоко кипяченое	№ 469-2021	211	200	200	5,8	5,3	9,1	107
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					52,8	51,6	163,5	1330,5

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,7	13,4	80,0	552,7
Запеканка из творога "Зебра" сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			130/20	22,0	11,7	30,7	317,7
творог		121	120					
сахар		8	8					
крупа манная		8	8					
яйцо куриное		6	5,2					
сметана		4	4					
сухари		5,2	5,2					
масло сливочное		4	4					
масло растительное		2,6	2,6					
какао-порошок		2,5	2,5					
масса п/ф			130					
повидло или сгущенное молоко		20	20					
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					35,6	17,7	129,5	816,3
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№123-2021			250/20	9,0	9,6	7,5	152,4
бульон или вода		175	175					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		133	100					
01.11.-31.12. -30%		143	100					
01.01-29.02 - 35%		154	100					
01.03 - 40%		167	100					
лук репчатый		6	5					
морковь - до 01.01 - 20%		8,7	7					
с 01.01 - 25%		9,3	7					
масло растительное		2,5	2,5					
томатная паста		1	1					
соль йодированная		0,5	0,5					
фрикадельки №145-2021			20					
говядина п/ф		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№313-2021			250	17,4	4,3	18,6	184,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		169	127					
01.11.-31.12. -30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		1	1					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус № 418-2021			80					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
масса п/ф			295					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					63,3	31,1	209,5	1369,0

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,2	29,7	89,7	725,9
Бутерброд с маслом	№ 1-2004			30/10	2,5	7,6	14,5	135,6
батон "Столичный"		30	30					
масло сливочное		10	10					
Жаркое по - домашнему	№436-2004			240	15,7	17,9	32,3	352,9
говядина б/к		67	59					
или свинина мясная		67	59					
масса готового мяса			40					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					31,2	21,6	128,4	833,6
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	9,0	3,5	25,3	168,3
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		0,5	0,5					
Печень в сметанном соусе	№439-2004			100	13,0	7,7	8,1	153,6
Печень с/м		103	85					
мука		3	3					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		1	1					
сметана		7,5	7,5					
мука		2,2	2,2					
или								
Сердце в соусе	№361-2021			100	18,0	5,5	5,7	125,0
сердце говяжье		116	97					
масса отварного сердца			58					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			70					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/фабrikата			159					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					56,4	51,3	218,0	1559,5

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,3	30,6	70,0	649,5
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			180	15,9	24,2	4,0	295,0
яйца		132	117					
молоко питьевое		70	70					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			175					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4		53,2
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Обед					34,6	25,0	97,7	777,3
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Солянка сборная мясная со сметаной	№ 110-2021			250/5	6,3	9,1	1,9	140,5
Бульон мясной		212	212					
мясо говядина б/к		18	16					
масса отварного мяса			10					
окорочка куриные		28,5	26,6					
масса отварной кури			10					
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					
лук репка		13,7	11,5					
огурцы консервированные		25	12,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2					
масло сливочное		5	5					
лимон		2,5	2,3					
маслины консервированные		9,8	5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Бигус	№329-2021			190	18,0	13,3	5,2	213,0
Капуста белокочанная		188	150					
говядина б/к		84	74					
мясо свинина б/к		84	74					
масса тушеного мяса			45					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			175					
масса п/ф			220					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				70	5,8	2	36,5	187,6
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					58,9	55,5	167,7	1426,8

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					18,9	19,0	73,3	539,8
Котлеты рубленые из птицы "Нежные", с соусом томатным	№498, 587-2004			90/30	10,4	11,2	12,1	190,8
филе цыпленка бройлера		99	91					
хлеб пшеничный		17	17					
лук репчатый		9,5	8					
молоко питьевое		18	18					
яйцо куриное		6,8	6,8					
мука пшеничная		5,5	5,5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса готовых котлет			100					
соус томатный №587-2004			30					
мука пшеничная		1,2	1,2					
вода питьевая		22,5	22,5					
масло сливочное		1,8	1,8					
морковь - до 01.01 - 20%		2	1,8					
с 01.01 - 25%		2,5	1,8					
лук репчатый		1,2	1					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3					
сахар		1	1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,7	22,3	168
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		8	8					
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					29,8	27,2	115,1	814,7
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
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)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Мясо рубленое "Стожок" (ТТК)				70/20	14,8	14,3	11,3	233
Мясо свинина		63,2	51,8					
Хлеб пшеничный		12,6	12,6					
Молоко питьевое		14	14					
Лук репчатый		5	4,2					
Масса полуфабриката			87					
Масло растительное		5	5					
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					
яйцо куриное		4,5	4,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					48,7	46,2	188,4	1354,5

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					29,2	23,6	62,2	578,9
Бигус	№329-2021			190	18,0	13,3	5,2	213,0
Капуста белокочанная		188	150					
говядина б/к		84	74					
мясо свинина б/к		84	74					
масса тушеного мяса			45					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			175					
масса п/ф			220					
Бутерброд с маслом и сыром	№63-2021			20/5/15	6,9	9,0	10,0	149,0
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездой		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					32,3	14,0	138,4	811,7
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Суп гороховый и гречками	№139-2004			250/20	9,0	3,5	25,3	168,3
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		0,5	0,5					
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	№146-2021			90/30	13,6	2,0	2,8	83,2
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		122	85					
лук репка		21,4	18					
яйцо куриное		5	4,5					
соль йодированная		1	1					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кисель из концентрата + вит "С"	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	1,8	0,4	22,6	101
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
ИТОГО:					61,5	37,6	200,6	1390,6

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,7	12,7	83,3	555,3
Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	№279-2021			130/20	20,5	10,9	29,2	298,2
творог		121	120					
сахар		8	8					
крупа манная		8	8					
яйцо куриное		6	5,2					
сметана		4	4					
сухари		5,2	5,2					
масло сливочное		4	4					
масло растительное		2,6	2,6					
масса п/ф			140					
повидло или сгущенное молоко		20	20					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					26,3	29,9	112,3	819,0
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85,0	55					
масло растительное		5	5					
Рассольник "Домашний", со сметаной (р.131-2004)				250/5	2,6	5,8	9,4	100
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		0,5	0,5					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург				90	12,3	10,7	6,6	171,7
или говядина б/к		60	53					
или свинина мясная		60	53					
филе цыпленка бройлера		16	15					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		15	15					
масса вязкой каши			18					
лук репчатый		4	3,5					
яйцо куриное		9	9					
мука пшеничная		5,6	5,6					
масло растительное для смазки листа		2,0	2,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					53,0	42,5	195,6	1374,3

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					31,8	21,3	73,2	609,9
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		169	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные с подгарнировкой	№516-2004			150/20	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
свекла до 01.01 - 20%		24	20					
свекла с 01.01 - 25%		26	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					39,4	25,8	88,4	741,0
Салат из капусты белокачанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокачанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Суп-харчо	№109-2021			250	8,0	9,4	12,2	165,0
Вода		250	250					
говядина бескостная		18	16					
масса отварного мяса			10					
крупа рисовая		15	15					
лук репка		11	9,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2					
масло растительное		5	5					
чеснок		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			230	18,4	6,2	22,7	220,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		65	53					
масса печени припущенной			45					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
Молоко кипяченое	№ 469-2021	211	200	200	5,8	5,3	9,1	107
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					71,2	47,1	161,6	1350,9

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,1	17,6	99,1	703,0
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			110	26,4	8,7	5,0	203,7
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		121	89					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		127	89					
масса готовой рыбы			60					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
масса овощей			50					
соль йодированная		1	1					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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 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	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Или Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Обед					50,8	24,0	106,1	838,7
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Шулэн (суп-лапша с мясом)	№ 100 - 1997 Москва			270	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина		37	32					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		24	24					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Бризоль из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		5	5					
мука пшеничная		6,5	6,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			150	3,8	6,9	16,1	141
капуста белокачанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11,25	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,8	1,8					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
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			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокачанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					88,0	41,6	205,1	1541,7

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,3	25,5	72,6	620,8
Каша пшеничная жидкая с маслом	№311-2004			150/10	7,7	7,9	27,6	212,1
крупы пшеничной		30	30					
воды питьевой		0	0					
молока питьевого		126	126					
сахара		3	3					
соли йодированной		0,5	0,5					
масла сливочного		10	10					
Бутерброд с маслом и сыром	№63-2021			20/10/15	6,9	9,0	10,0	149,0
батон		30	30					
масла сливочного		10	10					
сыр		16	15					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молока питьевого		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Обед					36,7	16,5	116,7	760,2
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№123-2021			250/20	9,0	9,6	7,5	152,4
бульон или вода		175	175					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		133	100					
01.11.-31.12. - 30%		143	100					
01.01-29.02 - 35%		154	100					
01.03 - 40%		167	100					
лук репчатый		6	5					
морковь - до 01.01 - 20%		8,7	7					
с 01.01 - 25%		9,3	7					
масло растительное		2,5	2,5					
томатная паста		1	1					
соль йодированная		1,0	1					
фрикадельки №145-2021			20					
говядина п/ф		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№313-2021			250	17,4	4,3	18,6	184,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		169	127					
01.11.-31.12. - 30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масла сливочного		1	1					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		1	1					
соус № 418-2021			80					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
масса п/ф			295					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				70	5,8	2	36,5	187,6
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					62,0	42,0	189,3	1381,0

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					38,2	16,4	72,3	588,9
Бризоль из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		5	5					
мука пшеничная		6,5	6,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное с овощами на подгарнировку	№520-2004			150/20	3,6	4,5	24,6	152,6
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		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
огурцы свежие		21,8	20					
или помидоры свежие		21,5	20					
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					27,8	37,8	105,0	865,3
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85,0	55					
масло растительное		5	5					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№124-2004			250/5	3,6	5,1	8,5	94,3
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		0,5	0,5					
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			90	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина		61	54					
или говядина б/к		61	54					
хлеб пшеничный		10,8	10,8					
молоко питьевое		16,2	16,2					
Яйцо		26	25,2					
сухари панировочные		7,2	7,2					
масло растительное		5,4	5,4					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			150	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					66,0	54,2	177,3	1454,2

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,3	17,4	76,9	577,4
Печень говяжья по-строгановски	№431-2004			90	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		107	89					
масло растительное		6	6					
масса печени припущенной			60					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 600-2004			30,0					
вода		24,0	24,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		3,0	3,0					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,7	22,3	168
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		8	8					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					33,6	18,9	118,7	775,7
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	9,0	3,5	25,3	168,3
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		0,5	0,5					
Бигус	№329-2021			190	18,0	13,3	5,2	213,0
Капуста белокочанная		188	150					
говядина б/к		84	74					
мясо свинина б/к		84	74					
масса тушеного мяса			45					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			175					
масса п/ф			220					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					61,9	36,3	195,6	1353,1

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					42,7	13,7	83,3	626,9
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			120/25	35,5	9,4	38,2	379,0
Творог		110	109,0					
Мука пшеничная		14,4	14,4					
сахар		9,6	9,6					
яйцо куриное		6	5,3					
сметана		3,6	3,6					
масло растительное для смазки		2,4	2,4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			142					
повидло или молоко сгущенное		25	25					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					31,9	32,0	108,1	847,6
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Суп с рыбными консервами	№ 122-2021			250	9,3	11,4	10,1	180
рыбные консервы в собственном соку		32	30					
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					
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
говядина б/к		90	80					
или свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					74,6	45,7	191,4	1474,5

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,3	30,6	70,0	649,5
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			180	15,9	24,2	4,0	295,0
яйца		132	117					
молоко питьевое		70	70					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			175					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4		53,2
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Обед					27,5	29,5	110,7	821,6
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде со 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Рассольник Ленинградский со сметаной	№100-2021			250/5	2,7	5,8	13,4	118,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		100	75					
01.11.-31.12. - 30%		107	75					
01.01-29.02 - 35%		116	75					
01.03 - 40%		125	75					
морковь - до 01.01 - 20%		11,3	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
лук репчатый		3	2,5					
огурцы соленые (без уксуса)		25	13					
крупа рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
сметана		5	5					
Котлета по-албански	ТТК			100	13,6	14,4	1,5	189,9
Филе грудки куриной		83	73					
Яйцо		17	17					
крахмал		7,7	7,7					
сметана		13	13					
соль йодированная		0,5	0,5					
лук репчатый		19	16					
масло растительное		13	13					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кисель из концентрата + вит "С"	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					51,8	60,0	180,7	1471,2

ИТОГО в среднем за 20 дней	63	46	190	1421
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	46	47	201	1410
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	49	50	211	1481
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%	44	45	191	1340

*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 1) (Завтрак, обед) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 лет с сентября 2022 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	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	80	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	70	50	20	50	50	50	50	50	50	50	30	970	49	101
2	Хлеб пшеничный	150	90	30	85	90	92	60	80	60	108	122	100	110	112	105	85	85	133	46	92	60	60	1715	86	95
3	Мука пшеничная	15	6	12	2	9	15	7	11	15	4	4	0	7	2	6	0	8	0	7	2	14	0	122	6	97
4	Крупы, бобовые	45	31	30	50	8	31	38	0	49	8	73	0	38	73	13	15	0	30	50	58	50	5	617	31	101
5	Макаронные изделия	15	13	0	0	0	51	24	20	0	0	0	0	51	0	0	51	24	0	0	0	0	51	272	14	105
6	Картофель	187	131	255	161	144	50	128	123	203	227	215	20	40	50	193	216	128	227	158	50	60	83	2730	137	104
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	280	167	75	150	144	304	69	162	111	75	134	263	170	274	114	99	296	75	148	257	144	97	3159	158	95
8	Фрукты свежие	185	91	0	40	0	0	220	40	0	220	1	240	0	260	0	0	220	0	0	260	0	240	1741	87	96
9	Сухофрукты	15	8	20	0	0	0	20	0	0	20	0	20	0	0	30	0	20	0	0	20	0	0	150	8	100
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	100	0	200	0	200	0	200	0	0	200	0	200	200	0	0	0	200	200	0	200	200	2000	100	100
11	Мясо 1-й категории	70	52	23	77	0	167	32	0	150	23	59	90	52	74	53	16	32	23	54	74	80	0	1078	54	104
12	Субпродукты (печень, сердце)	30	18	0	0	0	0	110	0	0	0	97	0	0	0	0	53	0	0	0	89	0	0	349	17	97
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	35	0	100	85	0	0	79	0	0	0	10	91	0	15	100	85	0	85	0	0	73	723	36	103
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	33	108	30	0	0	108	0	0	127	0	0	0	85	0	0	89	85	0	0	0	0	632	32	96
15	Молоко	300	126	306	16	0	100	154	260	354	20	130	70	18	0	44	330	124	256	24	0	130	70	2406	120	95
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	28	0	0	120	0	0	73	0	120	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	109	0	542	27	99
17	Сыр	10	4	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	15	0	0	0	15	75	4	96
18	Сметана	10	5	5	0	17	0	10	5	5	0	0	5	5	0	9	0	0	0	5	10	4	18	97	5	97
19	Масло сливочное	30	14	10	19	16	13	11	10	12	9	24	10	21	17	13	10	5	25	23	15	5	5	271	14	96
20	Масло растительное	15	11	15	8	12	10	14	4	21	7	15	7	8	4	10	12	20	2	19	10	17	24	237	12	105
21	Яйцо	40	24	63	7	12	0	0	4	0	7	0	117	11	5	14	2	7	42	32	0	5	134	462	23	96
22	Сахар	30	21	34	16	24	15	32	24	15	38	17	30	16	15	38	17	30	18	15	30	25	0	448	22	105
23	Кондитерские изделия	10	2	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	45	2	98
24	Чай	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	0	96
25	Какао-порошок	2	1	3	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	12	1	96
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	10	0	96
27	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38	2	105

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа