

"Осинниковская основная общеобразовательная школа " - филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Демьянская средняя общеобразовательная школа имени гвардии матроса Андрея Копотилова" Уватского муниципального района



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим "Осинниковской ООШ" - филиал
МАОУ "Демьянская СОШ имени гвардии
матроса А. Копотилова"

Н.А. Герасименко

Прика № 21 от 12.02.2021 года

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для двухразового питания обучающихся начальной и основной школы
(завтрак + обед)**

масло растительное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,70	2													
или зелень сушеная	0,10	0,10													
Плов из мяса №370-2013, Пермь			250,00	15,40	15,90	48,70	399,50	1,40	0,07	0,09	2,70	47,00	203,00	15,50	1,70
говядина I категории	110	81													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш-полуфабрикат	79	79													
или свинина мясная	87	74													
масса тушеного мяса		50													
масло растительное	12	12													
крупа рисовая	70	70													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	19	16													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200,00	0,50	0,20	23,10	96,20	4,30	0,02	0,00	0,00	22,00	16,00	7,00	1,10
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква	31,5	30													
сахар	24	24													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125,00	1,80	1,50	4,50	38,70	0,00	0,04	0,00	0,00	155,00	205,00	23,00	0,00
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00												
Хлеб пшеничный			15,00	0,75	0,21	6,08	29,19	0,00	0,03	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15,00												
ИТОГО за 1 день:				40,97	51,00	189,91	1391,75	38,56	0,62	58,51	5,50	700,41	969,82	184,29	7,99

Суп гороховый с гренками, с мясом № 139-2004 г.			250,00	7,10	9,30	32,00	240,00	2,10	0,02	0,02	0,14	33,90	118,92	36,90	0,16	
говядина 1 категории	44	32														
или говядина полуфабрикат	38	32														
картофель 01.09.-31.10.-	82	62														
01.11.-31.12.-30%	89	62														
01.01-29.02-35%	95	62														
01.03.-40%	104	62														
горох лущеный	17,5	17														
зелень сухая	0,2	0,2														
лук репчатый	15	13														
морковь до 0.1.0.1.-20%	12,5	10														
01.01-25%	13	10														
масло сливочное	5	5														
хлеб пшеничный	37	31														
Жаркое по-домашнему (р. 436-2004)			220,00	20,63	22,74	20,84	370,81	8,50	0,15	-	-	32,01	258,66	53,40	2,60	
говядина 1 категории	107	79														
или говядина полуфабрикат	93	79														
или говядина полуфабрикат	79	79														
масса готового мяса		50														
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	186	140														
01.11 - 31.12 - 30%	200	140														
01.01 - 29.02 - 35%	216	140														
01.03 - 40%	234	140														
морковь - до 01.01 - 20%	28	22														
с 01.01 - 25%	29	22														
лук репчатый	14	12														
масло растительное	5	5														
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №			200,00	0,20	0,00	15,50	62,80	1,90	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07	
чай-заварка	0,5	0,5														
сахар	15	15														
лимон	11	10														
апельсин	21	20														
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00													
Хлеб пшеничный			40,00	2,00	0,56	16,20	77,84	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00													
Итого за 2 день				60,51	58,28	204,82	1585,61	57,97	0,46	119,16	3,94	510,94	941,01	189,32	7,94	

с 01.01 - 25%	17	13														
лук репчатый	12	10														
масло растительное	4	4														
сметана	5	5														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,70	2														
или зелень сушеная	0,10	0,10														
Рыба запеченная со сметаной и сыром № 341-2013,			100,00	23,80	18,80	5,10	284,80	0,30	0,20	0,01	2,30	63,00	203,00	16,50	0,33	
горбуша потрошенная с головой (филе)	170	119														
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119														
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного	138	119														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без	153	113														
мука пшеничная	5	5														
сметана	10	10														
сыр	6	5														
масло растительное	4	4														
Пюре картофельное № 520-2004			180,00	3,90	5,90	26,70	175,50	6,80	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154														
01.11.-31.12. -30%	220	154														
01.01-29.02 - 35%	237	154														
01.03 - 40%	257	154														
молоко питьевое	29	29														
масло сливочное	7	7														
Компотик теплый из свежих плодов или ягод № 507-			200,00	0,50	0,20	23,10	96,20	4,30	0,02	0,00	0,00	22,00	16,00	7,00	1,10	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40														
или вишня свежемороженоя	31,5	30														
или смородина свежемороженоя	31,5	30														
или клюква	26,4	30														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00													
Хлеб пшеничный			40,00	2,00	0,56	16,20	77,84	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00													
Итого за 3 день				48,15	37,21	151,47	1274,30	23,99	0,75	45,90	3,05	372,72	685,68	149,44	7,88	

фрикадельки																	
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	69	48															
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	83	48															
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	65	48															
лук репчатый	12	10															
яйцо куриное	2,5	2,5															
вода питьевая	4	4															
Гуляши из говядины № 437-2004			100,00	9,10	7,50	3,40	117,50	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	0,57		
говядина I категории	86	63															
или говядина полуфабрикат	74	63															
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63															
масло растительное	4	4															
масса тушеного мяса		40															
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															
Каши гречневая рассыпчатая № 508-2004			180,00	3,70	7,90	50,00	285,90	0,00	0,32	0,51	0,65	31,00	253,00	124,00	5,60		
крупа гречневая	85	85															
вода питьевая	108	108															
масло сливочное	10	10															
Какао с молоком № 642-1996			200,00	3,40	3,20	21,20	127,20	0,70	0,04	0,00	0,00	156,00	133,70	0,00	0,05		
какао - порошок	4	4															
молоко питьевое	130	130															
сахар	15	15															
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной			125,00	1,80	1,50	4,50	38,70	0,00	0,04	0,00	0,00	155,00	205,00	23,00	0,00		
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00														
Хлеб пшеничный			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00														
Итого за 4 день				50,65	57,95	180,10	1443,98	32,22	0,94	391,52	5,88	681,05	1308,48	277,71	13,85		

масло растительное	4	4													
сахар	0,50	0,50													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,70	2													
Фрикасе из птицы № 493-2004			100,00	18,50	18,70	0,70	245,10	0,67	0,04	0,02	0,40	22,00	104,00	14,00	1,10
филе куриное	123	117													
или филе индейки	115	109													
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1													
масло сливочное	5	5													
масса тушеной птицы		80													
лук репчатый	24	20													
сметана	20	20													
Рис припущенный с овощами "Мозаика" № 416-2013,			180,00	3,20	7,70	37,90	233,70	2,20	0,04	0,05	0,36	6,17	92,72	0,20	0,65
крупа рисовая	47	47													
кукуруза консервированная	50	30													
морковь - до 01.01 - 20%	26	21													
с 01.01 - 25%	28	21													
масло сливочное	10	10													
Компотик теплый из свежих плодов или ягод № 507-			200,00	0,50	0,20	23,10	96,20	4,30	0,02	0,00	0,00	22,00	16,00	7,00	1,10
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква	26,4	30													
сахар	15	15													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной			125,00	1,80	1,50	4,50	38,70	0,00	0,04	0,00	0,00	155,00	205,00	23,00	0,00
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00												
Хлеб пшеничный			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00												
Итого за 5 дней				52,81	56,55	199,10	1516,63	37,72	0,54	175,31	3,30	611,89	938,47	169,77	9,08

01.03 - 40%	84	50													
крупа кукурузная	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
Сосиски, сардельки отварные с маслом № 413-2004			100/5	14,40	23,00	0,40	266,20	0,00	0,02	0,00	0,30	18,00	85,00	11,97	1,10
сардельки или сосиски, в том числе куриные	102	100													
масло сливочное	5	5													
Макаронны отварные № 516-2004			180,00	5,2	3,4	51,0	255,4	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
макаронные изделия в виде бабочек	61	61													
масло сливочное	5	5													
Чай "Витаминный" № 493-2013, Пермь			200,00	0,70	0,10	19,80	82,90	27,00	0,00	0,00	0,70	6,10	1,70	1,50	0,20
чай-заварка	0,5	0,5													
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00												
Хлеб пшеничный			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00												
Итого за 6 день				42,61	45,81	169,84	1376,58	58,98	0,47	33,12	3,76	411,77	518,57	122,65	6,84

с 01.01.-25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	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%	12,5	10													
с 01.01.-25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
Зелень сухая	0,2	0,2													
Соль	2	2													
Биточки по-белорусски (р. 467-2004)			70	13,80	10,30	2,20	157,00	0,28	0,38	0,00	0,00	12,12	145,31	26,03	2,16
говядина I категории	97	72													
или говядина полуфабрикат	85	72													
или гуляш полуфабрикат	72	72													
лук репчатый	12	10													
молоко питьевое	13	13													
яйцо куриное	7	7													
масло растительное	5	5													
Макароны отварные № 516-2004			180,00	5,2	3,4	51,0	255,4	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Печенье затяжное			50,00	4,25	5,65	34,85	207,25	0,00	0,05	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
Чай "Витаминный" № 493-2013, Пермь			200,00	0,70	0,10	19,80	82,90	27,00	0,00	0,00	0,70	6,10	1,70	1,50	0,20
чай-заварка	0,5	0,5													
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Фрукты в ассортименте № 458-2006, Москва			130,00	0,60	0,50	19,90	86,50	2,80	0,03	0,00	0,00	165,00	54,50	0,00	0,20
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00												
Хлеб пшеничный			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00												
Итого за 7 дней				52,70	47,65	291,49	1833,93	35,65	0,95	91,24	6,81	439,77	705,64	143,88	8,48

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5															
чеснок	0,6	0,5															
масло растительное	2	2															
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста)			180,00														
Пюре картофельное № 520-2004			100,00	2,20	3,30	14,80	97,70	3,80	0,10	0,04	0,11	27,00	47,00	8,33	0,67		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	114	86															
01.11.-31.12. -30%	220	154															
01.01.-29.02 - 35%	237	154															
01.03 - 40%	257	154															
молоко питьевое	16	16															
масло сливочное	4	4															
Капуста тушеная № 534-2004			80,00	1,92	4,10	6,24	69,54	27,10	0,04	0,00	0,20	45,64	1,87	1,69	0,23		
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															
Кофейный напиток № 692-2004			200,00	3,20	3,10	19,00	116,70	1,27	0,04	0,00	0,00	156,00	88,20	13,72	0,14		
кофейный напиток	2	2															
сахар	15	15															
молоко питьевое	130	130															
Фрукты в ассортименте № 458-2006, Москва			130,00	0,60	0,50	19,90	86,50	2,80	0,03	0,00	0,00	165,00	54,50	0,00	0,20		
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00														
Хлеб пшеничный			40,00	3,04	0,32	19,68	93,30	0,00	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00														
Итого за 8 день				48,67	47,30	178,01	1332,20	45,85	0,62	601,03	1,56	657,80	901,61	140,89	7,52		

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102															
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96															
мука пшеничная	5	5															
масло растительное	5	5															
масса запеченной рыбы		85															
мука пшеничная	3	3															
яйцо куриное	20	20															
масло растительное	2	2															
Пюре картофельное № 520-2004			180,00	3,90	5,90	26,70	175,50	6,80	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154															
01.11.-31.12. -30%	220	154															
01.01-29.02 - 35%	237	154															
01.03 - 40%	257	154															
молоко питьевое	29	29															
масло сливочное	7	7															
Какао с молоком № 642-1996			200,00	3,40	3,20	21,20	127,20	0,70	0,04	0,00	0,00	156,00	133,70	0,00	0,05		
какао - порошок	4	4															
молоко питьевое	130	130															
сахар	15	15															
Фрукты в ассортименте № 458-2006, Москва			130,00	0,60	0,50	19,90	86,50	2,80	0,03	0,00	0,00	165,00	54,50	0,00	0,20		
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00														
Хлеб пшеничный			40,00	2,00	0,56	16,20	77,84	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00														
Итого за 9 день				61,19	42,71	172,72	1320,60	22,07	0,77	117,84	5,19	908,63	1118,81	169,28	8,18		

01.11.-31.12.-30%	86	60													
01.01.-29.02.-35%	92	60													
01.03.-40%	100	60													
макаронные изделия	10	10													
морковь до 01.01.-20%	18,8	15													
с 01.01.-25%	20	15													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
Комплеты из говядины и курицы "Школьные" № 59-2006, Екатеринбург			120,00	14,1	10,3	15,2	209,9	0,12	0,03	0,07	0,70	34,00	204,00	19,20	1,14
говядина I категории	95	70													
или говядина полуфабрикат	83	70													
или фарш мясной промышленного производства	70	70													
грудка куриная на кости	29	20													
или грудка куриная филе	21	20													
или фарш куриный промышленного производства	20	20													
крупа рисовая	6	6													
молоко питьевое	20	20													
масса вязкой каши		24													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	12	12													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													
Каши гречневая вязкая отварная № 510-2004			180,00	2,0	5,4	29,2	173,4	0,00	0,17	0,24	0,34	16,40	133,90	35,10	2,96
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Чай с сахаром № 685-2004			200,00	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125,00	2,2	2,8	11,0	78,0	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0
Хлеб ржаной			20,00	0,9	0,2	8,7	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00												
Хлеб пшеничный			20,00	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00												
Итого за 10 день				42,62	44,90	187,59	1325,68	20,77	0,54	0,77	4,34	592,53	1037,40	162,47	9,28

лук репчатый	19	16													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
Плов из мяса №370-2013, Пермь			250,00	15,40	15,90	48,70	399,50	1,40	0,07	0,09	2,70	47,00	203,00	15,50	1,70
говядина I категории	110	81													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
масса тушеного мяса		50													
масло растительное	12	12													
крупа рисовая	70	70													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	19	16													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-			200,00	0,50	0,20	23,10	96,20	4,30	0,02	0,00	0,00	22,00	16,00	7,00	1,10
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква	31,5	30													
сахар	24	24													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной			125,00	1,80	1,50	4,50	38,70	0,00	0,04	0,00	0,00	155,00	205,00	23,00	0,00
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00												
Хлеб пшеничный			15,00	0,75	0,21	6,08	29,19	0,00	0,03	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15,00												
ИТОГО за 11 день:				47,08	49,51	190,02	1393,25	26,18	0,64	58,51	5,50	684,84	975,09	185,56	8,01

или говядина полуфабрикат	38	32													
картофель01.09.-31.10.-	82	62													
01.11.-31.12.-30%	89	62													
01.01-29.02-35%	95	62													
01.03.-40%	104	62													
горох лущеный	17,5	17													
зелень сухая	0,2	0,2													
лук репчатый	15	13													
морковь до 0.1.0.1.-20%	12,5	10													
0.1.0.1-25%	13	10													
масло сливочное	5	5													
хлеб пшеничный	37	31													
Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным (р. 160-2001, Пермь)			180	14,5	16	11,2	247	6,45	0,07	0,00	0,00	53,41	127,63	34,15	1,20
говядина I категории	92	68													
или говядина полуфабрикат	80	68													
или гуляш полуфабрикат	68	68													
крупа рисовая	8,5	8,5													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	5	5													
яйцо куриное	4	4													
капуста свежая белокочанная	128	102													
Выход готовых голубцов 170 г	2 по 85 г														
Соус сметанный (р. 600-2004)		50													
Сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	3,5	3,5													
бульон или отвар	37,5	37,5													
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №	200,00	0,20	0,00	15,50	62,80	1,90	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07	0,07	0,07
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	11	10													
апельсин	21	20													
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00												
Хлеб пшеничный			40,00	2,00	0,56	16,20	77,84	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00												
Итого за 12 день				54,38	51,54	195,18	1461,80	55,92	0,38	119,16	3,94	532,34	809,98	170,07	6,54

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3														
чеснок	0,4	0,4														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2														
или зелень сушеная	0,1	0,1														
Рыба запечённая со сметаной и сыром № 341-2013,			100,00	23,80	18,80	5,10	284,80	0,30	0,20	0,01	2,30	63,00	203,00	16,50	0,33	
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119														
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119														
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	138	119														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113														
мука пшеничная	5	5														
сметана	10	10														
сыр	6	5														
масло растительное	4	4														
Пюре картофельное № 520-2004			180,00	3,90	5,90	26,70	175,50	6,80	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154														
01.11.-31.12. -30%	220	154														
01.01-29.02 - 35%	237	154														
01.03 - 40%	257	154														
молоко питьевое	29	29														
масло сливочное	7	7														
Компотик теплый из свежих плодов или ягод № 507-			200,00	0,50	0,20	23,10	96,20	4,30	0,02	0,00	0,00	22,00	16,00	7,00	1,10	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40														
или вишня свежемороженоя	31,5	30														
или смородина свежемороженоя	31,5	30														
или клюква	26,4	30														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00													
Хлеб пшеничный			40,00	2,00	0,56	16,20	77,84	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00													
Итого за 13 день				45,85	37,61	156,27	1288,30	19,67	0,70	36,08	3,05	379,28	632,46	130,81	7,06	

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3														
сметана	5	5														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2														
или зелень сушеная	0,1	0,1														
Гуляш из говядины № 437-2004			100,00	9,10	7,50	3,40	117,50	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	0,57	
говядина I категории	86	63														
или говядина полуфабрикат	74	63														
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63														
масло растительное	4	4														
масса тушеного мяса		40														
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														
Каши гречневая рассыпчатая № 508-2004			180,00	3,70	7,90	50,00	285,90	0,00	0,32	0,51	0,65	31,00	253,00	124,00	5,60	
крупа гречневая	85	85														
вода питьевая	108	108														
масло сливочное	10	10														
Какао с молоком № 642-1996			200,00	3,40	3,20	21,20	127,20	0,70	0,04	0,00	0,00	156,00	133,70	0,00	0,05	
какао - порошок	4	4														
молоко питьевое	130	130														
сахар	15	15														
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной			125,00	1,80	1,50	4,50	38,70	0,00	0,04	0,00	0,00	155,00	205,00	23,00	0,00	
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00													
Хлеб пшеничный			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00													
Итого за 14 день				46,85	57,85	177,60	1417,98	34,96	0,90	391,52	5,88	698,87	1303,18	278,19	14,13	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Са	Р	Mg	Fe
15 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК				21,91	24,77	99,60	709,99	2,76	0,23	175,24	1,84	332,79	379,15	63,24	2,70
<i>Каша жидкая молочная из манной крупы № 181-2017 г.</i>			200,00	6,11	10,72	32,38	251,00	1,17	0,08	58,00	0,60	133,77	118,19	20,30	0,47
крупa манная	31	31													
молоко питьевое	100	100													
вода	75	75													
сахар	6	6													
Масса каши		200													
масло сливочное	10	10													
<i>Яйцо № 209-2017 г.</i>			40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	60,00	0,20	19,40	66,80	4,20	0,90
<i>Печенье затяжное</i>			50,00	4,25	5,65	34,85	207,25	0,00	0,05	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
<i>Какао с молоком № 382-2017 г.</i>			200,00	4,08	3,50	17,58	118,60	1,59	0,07	24,74	0,00	152,22	124,56	21,34	0,50
Какао порошок	4	4													
молоко питьевое	100	100													
вода	110	110													
сахар	20	20													
<i>Хлеб пшеничный</i>			30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ОБЕД				33,00	32,78	103,90	841,64	41,26	0,38	0,07	1,46	259,07	576,95	110,08	6,30
<i>Овощи натуральные № 106-2013, Пермь</i>			100,00	1,10	0,10	3,80	20,50	25,60	0,06	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
помидоры свежие грунтовые	118	100													
или помидоры свежие парниковые	102	100													
<i>Суп с мясными фрикадельками (р. 137-2004)</i>			250/35	6,20	4,20	16,40	128,00	8,49	0,12	0,00	0,00	29,70	72,23	29,68	1,15
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	105	70													
01.03 - 40%	117	70													
морковь до 0.1.0.1.-20%	19	15													
0.1.0.1-25%	20	15													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	4	4													
Фрикадельки															
говядина I категории	54	40													
или говядина полуфабрикат	47	40													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	40	40													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	2,8	2,8													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
<i>Фрикасе из птицы № 493-2004</i>			100,00	18,50	18,70	0,70	245,10	0,67	0,04	0,02	0,40	22,00	104,00	14,00	1,10

филе куриное	123	117														
или филе индейки	115	109														
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1														
масло сливочное	5	5														
масса тушеной птицы		80														
лук репчатый	24	20														
сметана	20	20														
Рис припущенный с овощами "Мозаика" № 416-2013,			180,00	3,20	7,70	37,90	233,70	2,20	0,04	0,05	0,36	6,17	92,72	0,20	0,65	
крупа рисовая	47	47														
кукуруза консервированная	50	30														
морковь - до 01.01 - 20%	26	21														
с 01.01 - 25%	28	21														
масло сливочное	10	10														
Компотик теплый из свежих плодов или ягод № 507-			200,00	0,50	0,20	23,10	96,20	4,30	0,02	0,00	0,00	22,00	16,00	7,00	1,10	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40														
или вишня свежемороженая	31,5	30														
или смородина свежемороженая	31,5	30														
или клюква	26,4	30														
сахар	15	15														
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной			125,00	1,80	1,50	4,50	38,70	0,00	0,04	0,00	0,00	155,00	205,00	23,00	0,00	
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00													
Хлеб пшеничный			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00													
Итого за 15 день				54,91	57,55	203,50	1551,63	44,02	0,61	175,31	3,30	591,86	956,10	173,32	9,00	

01.03 - 40%	150	90															
морковь до 0.1.0.1.-20%	6	5															
0.1.0.1-25%	7	5															
лук репчатый	12	10															
мука пшеничная	5	5															
масло сливочное	4	4															
молоко питьевое	38	38															
Хлеб пшеничный	19	16															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2															
или зелень сушеная	0,1	0,1															
Сосиски, сардельки отварные с маслом № 413-2004			100/5	14,40	23,00	0,40	266,20	0,00	0,02	0,00	0,30	18,00	85,00	11,97	1,10		
сардельки или сосиски, в том числе куриные	102	100															
масло сливочное	5	5															
Макаронные изделия в виде бабочек			180,00	5,2	3,4	51,0	255,4	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85		
макаронные изделия в виде бабочек	61	61															
масло сливочное	5	5															
Чай "Витаминный" № 493-2013, Пермь			200,00	0,70	0,10	19,80	82,90	27,00	0,00	0,00	0,70	6,10	1,70	1,50	0,20		
чай-заварка	0,5	0,5															
шиповник	15	15															
сахар	10	10															
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00														
Хлеб пшеничный			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00														
Итого за 16 день				41,79	48,31	175,87	1419,08	47,45	0,54	33,12	5,36	410,47	570,14	136,53	7,30		

<i>Печенье затяжное</i>			50,00	4,25	5,65	34,85	207,25	0,00	0,05	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
<i>Чай "Витаминный" № 493-2013, Пермь</i>			200,00	0,70	0,10	19,80	82,90	27,00	0,00	0,00	0,70	6,10	1,70	1,50	0,20
чай-заварка	0,5	0,5													
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
<i>Фрукты в ассортименте № 458-2006, Москва</i>			130,00	0,60	0,50	19,90	86,50	2,80	0,03	0,00	0,00	165,00	54,50	0,00	0,20
<i>Хлеб ржаной</i>			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
<i>или Хлеб ржаной витаминизированный</i>			20,00												
<i>Хлеб пшеничный</i>			20,00	1,00	0,28	8,10	38,92	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
<i>или Хлеб пшеничный витаминизированный</i>			20,00												
<i>Итого за 17 день</i>				47,30	48,75	258,39	1689,53	44,19	0,71	143,82	5,84	445,56	720,94	158,22	9,11

или бедро куриное	157	149														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
чеснок	0,6	0,5														
масло растительное	2	2														
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)			180,00													
Пюре картофельное № 520-2004			100,00	2,20	3,30	14,80	97,70	3,80	0,10	0,04	0,11	27,00	47,00	8,33	0,67	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	114	86														
01.11.-31.12. -30%	220	154														
01.01-29.02 - 35%	237	154														
01.03 - 40%	257	154														
молоко питьевое	16	16														
масло сливочное	4	4														
Капуста тушеная № 534-2004			80,00	1,92	4,10	6,24	69,54	27,10	0,04	0,00	0,20	45,64	1,87	1,69	0,23	
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														
Кофейный напиток № 692-2004			200,00	3,20	3,10	19,00	116,70	1,27	0,04	0,00	0,00	156,00	88,20	13,72	0,14	
кофейный напиток	2	2														
сахар	15	15														
молоко питьевое	130	130														
Фрукты в ассортименте № 458-2006, Москва			130,00	0,60	0,50	19,90	86,50	2,80	0,03	0,00	0,00	165,00	54,50	0,00	0,20	
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00													
Хлеб пшеничный			40,00	3,04	0,32	19,68	93,30	0,00	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00													
Итого за 18 день				46,17	45,80	172,41	1286,20	51,77	0,64	695,03	1,56	739,60	976,33	175,06	8,45	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
19 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК				3,89	1,75	30,39	151,14	1,33	0,07	10,00	0,39	133,50	118,90	25,30	0,74
<i>Запеканка из творога с йогуртом № 223-2017 г.</i>			200,00	29,40	17,50	27,63	388,50	0,78	0,10	107,75	1,30	278,03	335,28	40,00	1,10
творог	165	165													
крупа манная	11	11													
или мука пшеничная	14	14													
сахар	14	14													
яйцо	1/6 шт.	7													
масло сливочное	7	7													
сухари пшеничные	7	7													
сметана	7	7													
масса готовой запеканки		180													
Йогурт	30	30													
<i>Чай с молоком № 378-2017 г.</i>			200,00	1,52	1,45	15,90	81,00	1,33	0,04	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
чай заварка	50	50													
сахар	15	15													
Молоко	51	51													
вода	100	100													
<i>Хлеб пшеничный</i>			30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ОБЕД				27,90	23,46	120,70	804,96	21,20	0,57	0,09	3,50	496,55	649,13	98,48	6,12
<i>Овощи свежие (огурцы) № 70-2006, Москва</i>			100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	7,00	0,03	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
огурцы свежие грунтовые	105	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
<i>Рассольник ленинградский, со сметаной (р. 132-2004)</i>			250/5	2,20	3,20	16,30	103,00	3,20	0,09	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52													
01.11.-31.12. -30%	74	52													
01.01.-29.02 - 35%	80	52													
01.03 - 40%	87	52													
крупа рисовая или перловая, или пшеничная	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	6	5													
огурцы соленые без уксуса	27	15													
масло растительное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная	0,1	0,1													
<i>Рыба, запеченная с яйцом № 341-2013, Пермь</i>			100,00	14,40	9,90	9,10	183,10	0,70	0,09	0,02	3,30	64,00	185,00	16,70	1,00

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	153	102														
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102														
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96														
мука пшеничная	5	5														
масло растительное	5	5														
масса запеченной рыбы		85														
мука пшеничная	3	3														
яйцо куриное	20	20														
масло растительное	2	2														
Пюре картофельное № 520-2004			180,00	3,90	5,90	26,70	175,50	6,80	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154														
01.11.-31.12. -30%	220	154														
01.01-29.02 - 35%	237	154														
01.03 - 40%	257	154														
молоко питьевое	29	29														
масло сливочное	7	7														
Какао с молоком № 642-1996			200,00	3,40	3,20	21,20	127,20	0,70	0,04	0,00	0,00	156,00	133,70	0,00	0,05	
какао - порошок	4	4														
молоко питьевое	130	130														
сахар	15	15														
Фрукты в ассортименте № 458-2006, Москва			130,00	0,60	0,50	19,90	86,50	2,80	0,03	0,00	0,00	165,00	54,50	0,00	0,20	
Хлеб ржаной			20,00	0,70	0,10	9,40	40,52	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00													
Хлеб пшеничный			40,00	2,00	0,56	16,20	77,84	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40,00													
Итого за 19 день			31,79	25,21	151,09	956,10	22,53	0,64	10,09	3,89	630,05	768,03	123,78	6,86		

лук репчатый	6	5															
яйцо куриное	12	12															
мука пшеничная	8	8															
масло растительное для смазки листа	2	2															
Суп "Деревенский" с крупой на курином бульоне (ТТК)			250	3,8	5,9	22,6	159	6,12	0,01	0,00	0,00	22,00	12,53	5,53	0,20		
крупа перловая или пшеничная, или кукурузная	10	10															
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															
морковь до 01.01.-20%	12,5	10															
с 01.01 - 25%	13	10															
лук репчатый	12	10															
масло растительное	4	4															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2															
или зелень сушеная	0,1	0,1															
Каша гречневая вязкая отварная № 510-2004			180,00	2,0	5,4	29,2	173,4	0,00	0,17	0,24	0,34	16,40	133,90	35,10	2,96		
крупа гречневая	45	45															
вода питьевая	144	144															
масло сливочное	6	6															
Чай с сахаром № 685-2004			200,00	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
чай-заварка	0,5	0,5															
сахар	15	15															
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125,00	2,2	2,8	11,0	78,0	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0		
Хлеб ржаной			20,00	0,9	0,2	8,7	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20,00														
Хлеб пшеничный			20,00	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20,00														
Итого за 20 день				43,84	48,20	195,56	1392,48	22,81	0,44	0,77	4,34	601,40	991,68	140,21	7,61		
Итого средняя за 20 дней				48,04	47,98	190,05	1412,88	37,16	0,64	164,89	4,30	580,09	891,47	169,07	8,56		