

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

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

## 3 день

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

## 4 день

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

**5 день**

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

## 6 день

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

## 7 день

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

## 8 день

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



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

**10 день**

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

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

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

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

<b>14 день</b>							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				<b>28,6</b>	<b>19,2</b>	<b>71,4</b>	<b>573,4</b>
<b>Биточки рубленые из курицы с маслом(№ 500 - 2004)</b>			<b>75/5</b>	<b>15,22</b>	<b>7,804</b>	<b>4,961</b>	<b>150,96</b>
Филе куриной грудки	101	97,5					
хлеб пшеничный	13,5	13,5					
молоко питьевое	19,5	19,5					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	1,5	1,5					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>			<b>180</b>				
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>13,4</b>	<b>89</b>
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					
<b>Капуста тушеная №534-2004</b>			<b>80</b>	<b>1,9</b>	<b>4,1</b>	<b>6,2</b>	<b>69,5</b>
капуста свежая белокочанная	115	92					
морковь до 01.01.-20%	7,5	6					
с 01.01 - 25%	8	6					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2					
лук репчатый	4	3					
мука пшеничная	2	2					
масло растительное	4	4					
сахар	0,8	0,8					
Соль йодированная	0,5	0,5					
<b>Бутерброд с сыром №3-2004</b>			<b>20/15</b>	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>7,2</b>	<b>83,3</b>
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,8</b>
чай-заварка	1,0	1,0					
сахар	15	15					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4,0</b>	<b>0,6</b>	<b>24,6</b>	<b>120,2</b>
<b>Обед</b>				<b>25,9</b>	<b>25,0</b>	<b>70,3</b>	<b>609,4</b>
<b>Кукуруза консервированная (после термической обработки)</b>			<b>24,6</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,36</b>	<b>4</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004)</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,4</b>	<b>6,0</b>	<b>8,5</b>	<b>106</b>
мясо говядина б/к	9,5	8					
капуста белокочанная свежая	63	50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30					
01.11.-31.12. -30%	43	30					
01.01-29.02 - 35%	46	30					
01.03 - 40%	50	30					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13					
с 01.01 - 25%	17	13					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5,0					
Соль йодированная	1	1					
<b>Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)</b>			<b>230</b>	<b>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>12,8</b>	<b>280</b>
свинина мясная	113	97					
крупа рисовая	5	5					
масса отварного риса		13					
лук репчатый	14	12					
масло сливочное	6	6					
масса припущенного с маслом лука		6					
капуста свежая белокочанная	150	120					
масло растительное для смазки листа	3	3					
<b>Выход готовых голубцов</b>			<b>2шт/100г</b>				
<b>Соус сметанный (р.600-2004)</b>			<b>30</b>				
сметана	7,5	7,5					
мука пшеничная	2,1	2,1					
бульон или отвар	22,5	22,5					
Соль йодированная	1	1					
<b>Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>82</b>
сухофрукты	20	20					
сахар	15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>55</b>	<b>44</b>	<b>142</b>	<b>1183</b>

## 15 день

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

## 16 день

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



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

## 18 день

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

## 19 день

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

**20 день**

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

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



























































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

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

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

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа