

Примерное 14 - ти дневное меню для питания детей в загородных оздоровительных лагерях №918 от "16" мая 2014 г									
для питания детей в возрасте с 7 до 10 лет									
МЕНЮ									
1 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, мг
<b>Завтрак</b>				<b>19,1</b>	<b>24,3</b>	<b>79,7</b>	<b>614</b>	<b>14,1</b>	
<b>Каша кукурузная жидкая с маслом</b>			<b>220/5</b>	<b>5,4</b>	<b>5,3</b>	<b>34,0</b>	<b>205</b>	<b>0,61</b>	<b>№311-2004</b>
	крупа кукурузная	27	27						
	молоко питьевое	128	128						
	вода питьевая	78	78						
	сахар	4	4						
	соль йодированная	1,3	1,3						
	масло сливочное	5	5						
<b>Омлет натуральный с маслом</b>			<b>70/5</b>	<b>7,4</b>	<b>10,1</b>	<b>1,6</b>	<b>127</b>	<b>0,11</b>	<b>№340-2004</b>
	яйца	53	53						
	молоко питьевое	20	20						
	масло сливочное	1,5	1,5						
	масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>			<b>20/15/5</b>	<b>3,7</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>115</b>	<b>0,10</b>	<b>№1,3-2004</b>
	хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20						
	сыр	16	15						
	масло сливочное	5	5						
<b>Цикорий с молоком</b>			<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>15,6</b>	<b>93</b>	<b>1,30</b>	<b>№689-2004</b>
	Цикорий растворимый	1	1						
	сахар	15	15						
	молоко питьевое	100	100						
<b>2 завтрак</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74</b>	<b>12,00</b>	
<b>Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)</b>									
<b>Обед</b>			<b>21,4</b>	<b>20,3</b>	<b>116,8</b>	<b>736</b>	<b>28,6</b>		
<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b>			<b>70</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>4,6</b>	<b>58</b>	<b>12,18</b>	<b>№20-2004</b>
	помидоры свежие парниковые	38	37						
	или помидоры свежие грунтовые	44	37						
	огурцы свежие парниковые	26	25						
	или огурцы свежие грунтовые	26	25						
	лук зелёный	8,8	7						
	или лук репчатый	8	7						
	масло растительное	4	4						
<b>Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью</b>			<b>250/25</b>	<b>3,6</b>	<b>4,3</b>	<b>24,5</b>	<b>151</b>	<b>14,47</b>	<b>№64-2001, Пермь</b>
	консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	26	25						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
	01.11.-31.12. -30%	143	100						
	01.01.-29.02. - 35%	154	100						
	01.03. - 40%	167	100						
	морковь - до 01.01. - 20%	12,5	10						
	с 01.01. - 25%	13	10						
	лук репчатый	12	10						
	масло сливочное	6	6						
	зелень (петрушка, укроп)	4	3						
<b>Фрикадельки из говядины запеченные в соусе</b>			<b>90</b>	<b>7,5</b>	<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>111</b>	<b>0,16</b>	<b>№471-2004</b>
	говядина 1 категории	72	53						
	или говядина полуфабрикат	63	53						
	или фарш промышленного производства	53	53						
	хлеб пшеничный	11	11						
	молоко питьевое	15	15						
	лук репчатый	7	6						
	мука пшеничная	4	4						
	масло растительное	7	7						
	<b>соус сметанный</b>		<b>20</b>						
	мука пшеничная	1,2	1,2						
	масло сливочное	1,2	1,2						
	вода питьевая	10	10						
	сметана	10	10						
<b>Рис припущенный с кукурузой</b>			<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>3,5</b>	<b>27,0</b>	<b>147</b>	<b>1,40</b>	<b>ТТК</b>
	крупа рисовая	35	35						
	кукуруза консервированная	84	50						
	масло сливочное	5	5						
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>20,8</b>	<b>86</b>	<b>0,40</b>	<b>№639-2004</b>
	курага	25	25						
	сахар	10	10						
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>0,7</b>	<b>19,0</b>	<b>99</b>	<b>0,00</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>85</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>			<b>5,6</b>	<b>5,9</b>	<b>44,0</b>	<b>252</b>	<b>19,0</b>		
<b>Ватрушка "Царская" (творожное блюдо)</b>			<b>100</b>	<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>22,0</b>	<b>163</b>	<b>0,00</b>	<b>ТТК</b>
	творог	69	67						



масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5								
молоко гущенное с сахаром	30	30								
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>124</b>	<b>0,00</b>	<b>№1-2004</b>	
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20								
масло сливочное или масло шоколадное	10	10								
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,5</b>	<b>18,0</b>	<b>110</b>	<b>0,50</b>	<b>№692-2004</b>	
кофейный напиток	1,4	1,4								
сахар	15	15								
молоко питьевое	100	100								
<b>Йогурт или кисломолочная продукция с добавлением лакто и бифидобактерий</b>			<b>90</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>5,6</b>	<b>60</b>			
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 завтрак</b>										
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, аорикосы, сливы, черешня и т.д.)			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74</b>	<b>12,00</b>		
<b>Обед</b>										
<b>Салат из свежих помидор</b>			<b>70</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>2,6</b>	<b>51</b>	<b>17,2</b>	<b>№19-2004</b>	
помидоры свежие грунтовые	79	67								
или помидоры свежие парниковые	68	67								
масло растительное	4	4								
<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной с зеленью</b>			<b>250/5</b>	<b>1,8</b>	<b>4,9</b>	<b>10,0</b>	<b>91</b>	<b>22,30</b>	<b>№110-2004</b>	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	17								
01.11.-31.12.- 30%	24	17								
01.01-29.02 - 35%	26	17								
01.03 - 40%	28	17								
свекла - до 01.01 - 20%	50	40								
с 01.01 - 25%	53	40								
капуста белокочанная свежая	25	20								
морковь - до 01.01 - 20%	16	13								
с 01.01 - 25%	17	13								
лук репчатый	12	10								
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2								
сахар	1,2	1,2								
масло сливочное	6	6								
сметана	5	5								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
<b>или</b>										
<b>Борщ волынский со сметаной с зеленью</b>			<b>250/5</b>	<b>2,8</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>84</b>	<b>9,30</b>	<b>№119-2004</b>	
свекла - до 01.01 - 20%	30	24								
с 01.01 - 25%	32	24								
капуста белокочанная свежая	94	75								
помидоры свежие парниковые	39	38								
или помидоры свежие грунтовые	45	38								
морковь - до 01.01 - 20%	18	14								
с 01.01 - 25%	19	14								
лук репчатый	12	10								
масло сливочное	6	6								
сметана	5	5								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
<b>или</b>										
<b>Борщ сибирский со сметаной с зеленью</b>			<b>250/5</b>	<b>3,3</b>	<b>5,4</b>	<b>11,1</b>	<b>106</b>	<b>3,20</b>	<b>№111-2004</b>	
свекла - до 01.01 - 20%	50	40								
с 01.01 - 25%	53	40								
капуста белокочанная свежая	25	20								
или капуста квашеная промышленного производства	28	15								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10								
01.11.-31.12.- 30%	14	10								
01.01-29.02 - 35%	15	10								
01.03 - 40%	17	10								
фасоль	10	10								
морковь - до 01.01 - 20%	13	10								
с 01.01 - 25%	13	10								
лук репчатый	12	10								
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8								
масло сливочное	6	6								
сметана	5	5								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
<b>Котлеты из говядины по домашнему</b>			<b>90</b>	<b>8,2</b>	<b>7,9</b>	<b>9,2</b>	<b>141</b>	<b>0,27</b>	<b>ТТК</b>	
говядина 1 категории	92	68								
или говядина полуфабрикат	80	68								
или фарш промышленного производства	68	68								
лук репчатый	5,4	4,5								
яйца	7	7								
хлеб пшеничный	17	17								
молоко питьевое или вода питьевая	9	9								
сухари панировочные	10	10								
масло растительное	4	4								
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>3,2</b>	<b>30,5</b>	<b>162</b>	<b>0,00</b>	<b>№332-2004</b>	
макаронные изделия	53	53								

масло сливочное	5	5								
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>21,7</b>	<b>91</b>	<b>0,16</b>	<b>№639-2004</b>	
сухофрукты	20	20								
сахар	15	15								
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>0,7</b>	<b>19,0</b>	<b>98</b>	<b>0,00</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>102</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>				<b>2,2</b>	<b>5,7</b>	<b>49,5</b>	<b>258</b>	<b>20,6</b>		
<b>Пирожок с яблоками</b>			<b>90</b>	<b>2,1</b>	<b>5,7</b>	<b>27,5</b>	<b>170</b>	<b>1,58</b>	<b>№738-2004</b>	
тесто		58								
мука пшеничная	38	38								
молоко питьевое	8	8								
сахар	2,7	2,7								
масло сливочное	4	4								
яйца	6	6								
дрожжи прессованные	1,4	1,4								
или дрожжи сухие	0,4	0,4								
соль йодированная	0,5	0,5								
фарш		41								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	49	34								
сахар	8	8								
яйца для смазки изделия	2	2								
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5								
<b>Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков, выпущенных российскими производителями в соответствии с "Химическим составом</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>19,00</b>	<b>№707-2004</b>	
<b>Ужин</b>				<b>19,8</b>	<b>20,6</b>	<b>61,5</b>	<b>511</b>	<b>32,7</b>		
<b>Рыба слабосоленая порциями</b>			<b>30/10/10/3</b>	<b>3,1</b>	<b>2,5</b>	<b>1,1</b>	<b>39</b>	<b>3,36</b>	<b>№89-2004</b>	
сельдь слабосоленая филе	63	30								
или семга слабосоленая (филе)	32	30								
или кета слабосоленая (филе)	34	30								
или лосось слабосоленый (филе)	34	30								
лук репчатый	12	10								
или лук зеленый	12,5	10								
лимон	12	10								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
<b>Сосиски, сардельки отварные с маслом</b>			<b>90</b>	<b>5,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>	<b>99</b>	<b>0,00</b>	<b>№413-2004</b>	
сосиски или сардельки высшего сорта	87	85								
масло сливочное	5	5								
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>21,6</b>	<b>137</b>	<b>25,40</b>	<b>№520-2004</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	4	4								
<b>Огурцы свежие на поджаривку</b>			<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>	<b>2,90</b>		
огурцы свежие грунтовые	32	30								
или огурцы свежие парниковые	31	30								
<b>Фито-чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,6</b>	<b>54</b>	<b>0,00</b>	<b>№685-2004</b>	
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой)	0,4	0,4								
сахар	12	12								
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>		
<b>Второй ужин</b>										
<b>Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности)</b>			<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>103</b>	<b>1,04</b>	<b>№697-2004</b>	
молоко питьевое	210	200								
или молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200								
<b>ИТОГО</b>				<b>63</b>	<b>70</b>	<b>309</b>	<b>2121</b>	<b>106,0</b>		
<b>МЕНЮ</b>										
<b>3 день</b>										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг		
<b>Завтрак</b>				<b>16,5</b>	<b>18,9</b>	<b>82,5</b>	<b>566</b>	<b>13,6</b>		
<b>Каша "Дружба" с маслом</b>			<b>220/5</b>	<b>5,4</b>	<b>6,8</b>	<b>25,0</b>	<b>183</b>	<b>0,26</b>	<b>№93-2001, Пермь</b>	
крупа пшеничная	12	12								
крупа рисовая	16	16								
сахар	4	4								
соль йодированная	1,1	1,1								
молоко питьевое	112	112								
вода питьевая	77	77								
масло сливочное	5	5								
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/15</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,6</b>	<b>82</b>	<b>0,10</b>	<b>№3-2004</b>	
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20								
сыр	16	15								
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>2,9</b>	<b>21,4</b>	<b>124</b>	<b>0,78</b>	<b>№693-2004</b>	
какао-порошок	2,5	2,5								
молоко питьевое	130	130								
сахар	15	15								

творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Алгид" или "Алгид-2")	100	100	100	3,2	5,4	10,5	103	0,49	
<b>2 завтрак</b>									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
<b>Обед</b>				<b>27,2</b>	<b>32,1</b>	<b>90,7</b>	<b>760</b>	<b>110,2</b>	
Салат "Аппетитный"			70	5,2	8,6	1,3	103	5,8	ТТК
яйцо куриное (1 яйцо вареное, разрезанное пополам)	40	40							
огурцы свежие грунтовые	12	11							
или огурцы свежие парниковые	11,2	11							
помидоры свежие грунтовые	13	11							
или помидоры свежие парниковые	11	11							
лук зеленый	5	4							
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный с клецками с зеленью			250/30	2,5	5,6	15,6	123	4,60	№38-2004 Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55							
01.11.-31.12.- 30%	79	55							
01.01-29.02 - 35%	85	55							
01.03 - 40%	92	55							
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	6	6							
<b>Клецки:</b>			30						
мука пшеничная	10	10							
масло сливочное	1,3	1,3							
яйца	2,5	2,5							
вода питьевая	15	15							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина тушеная с капустой			240	11,5	16,3	19,6	271	19,76	№440-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
лук репчатый	43	36							
масло растительное	8	8							
помидоры свежие парниковые	37	36							
или помидоры свежие грунтовые	42	36							
перец свежий	48	36							
капуста белокочанная свежая	129	103							
морковь - до 01.01 - 20%	3	2							
с 01.01 - 25%	3	2							
лук репчатый	4,3	3,6							
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	5	5							
мука пшеничная	1,1	1,1							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Отвар шиповника			200	0,6	0,3	18,5	79	80,00	№261-2001, Пермь
шиповник	20	20							
сахар	5	5							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	98	0,00	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
<b>Полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>68,6</b>	<b>295</b>	<b>19,0</b>	
Мучное изделие промышленного производства или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами			90	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
Соки овощные, фруктовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков, выпариваемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом"			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
<b>Ужин</b>				<b>19,0</b>	<b>17,7</b>	<b>63,4</b>	<b>489</b>	<b>11,4</b>	
Салат из свежих огурцов			70	0,6	4,0	1,8	46	10,20	№16-2004
огурцы свежие парниковые	66	65							
или огурцы свежие грунтовые	77	65							
зелень (петрушка, укроп)	3	2							
масло растительное	4	4							
Гуляш из говядины			90	8,4	6,3	5,4	112	0,18	№437-2004
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
масса готового мяса	4	50							
масло растительное	4	4							
лук репчатый	12	10							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3							
мука пшеничная	2,5	2,5							
Гречка отварная вязкая			150	3,6	3,3	25,0	144	0,00	№302-2004
крупа гречневая	37,5	37,5							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	3,5	3,5							
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Хлеб ржаной			20	1,4	0,2	6,7	34	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
<b>Второй ужин</b>									
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоягодка и др.)	154	150	150	3,2	3,6	6,0	69	1,02	№698-2004

ИТОГО			64	70	305	2110	154,2		
<b>МЕНЮ</b>									
<b>4 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, мг
<b>Завтрак</b>			<b>16,9</b>	<b>19,5</b>	<b>60,9</b>	<b>487</b>	<b>18,9</b>		
<b>Омлет с сыром, с маслом с поджаривкой</b>			<b>70/5/40</b>	<b>9,5</b>	<b>12,2</b>	<b>5,6</b>	<b>170</b>	<b>5,37</b>	<b>№342-2004</b>
яйца	54	54							
молоко питьевое	20	20							
сыр	9	8							
масло сливочное	1,5	1,5							
масло сливочное	5	5							
<b>Овощи на поджаривку</b>									
помидоры свежие грунтовые	47	40							
или помидоры свежие парниковые	41	40							
<b>Бутерброд с икрой зернистой</b>			<b>30/6/5</b>	<b>3,2</b>	<b>4,6</b>	<b>14,1</b>	<b>111</b>	<b>0,18</b>	<b>№9.8 - Картошка</b>
хлеб пшеничный или баттон нарезной	30	30							
масло сливочное	5	5							
икра	6,2	6							
<b>Цикорий с молоком</b>			<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>15,6</b>	<b>93</b>	<b>1,30</b>	<b>№689-2004</b>
Цикорий растворимый	1	1							
сахар	15	15							
молоко питьевое	100	100							
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>	
<b>2 завтрак</b>									
<b>Фрукт (апельсины, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, вишни, сливы, черешня и т.д.)</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74</b>	<b>12,00</b>	
<b>Обед</b>			<b>24,6</b>	<b>28,2</b>	<b>110,8</b>	<b>794</b>	<b>19,7</b>		
<b>Салат Зеленый</b>			<b>70</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>5,0</b>	<b>57</b>	<b>9,39</b>	<b>№13-2004</b>
огурцы свежие грунтовые	39	37							
или огурцы свежие парниковые	38	37							
салат листовой	30	20							
лук зелёный	13	10							
масло растительное	4	4							
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной с зеленью</b>			<b>250/10/5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>13,3</b>	<b>116</b>	<b>7,50</b>	<b>№124-2004</b>
говядина полуфабрикат	19	16							
или говядина 1 категории	22	16							
капуста цветная замороженная	61	60							
или капуста свежая белокочанная	63	50							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	47	35							
01.11.-31.12. -30%	50	35							
01.01-29.02 - 35%	54	35							
01.03 - 40%	58	35							
морковь - до 01.01 - 20%	13	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	18	15							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень (петрушка, укроп)	4	3							
<b>Курица (кролик) в соусе с томатом</b>			<b>110</b>	<b>10,9</b>	<b>13,3</b>	<b>3,7</b>	<b>178</b>	<b>0,5</b>	<b>№190-2001, Пермь</b>
грудка куриная (филе без кожи)	121	82							
или филе куриное	86	82							
или филе кролика	86	82							
масса готового филе		60							
масло растительное	6	6							
лук репчатый	10	8							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4							
мука пшеничная	1,9	1,9							
чеснок	1,2	0,9							
сметана	5	5							
морковь - до 01.01 - 20%	10	8							
с 01.01 - 25%	11	8							
вода питьевая или бульон	46	46							
<b>Рис припущенный с овощами</b>			<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>3,8</b>	<b>28,3</b>	<b>156</b>	<b>0,94</b>	<b>ТТК</b>
крупа рисовая	37	37							
кукуруза консервированная	25	15							
морковь - до 01.01 - 20%	40	32							
с 01.01 - 25%	43	32							
масло сливочное	6	6							
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>21,8</b>	<b>89</b>	<b>1,40</b>	<b>№640-2004</b>
смородина, или клюква, или брусника	25	24							
крахмал	7	7							
сахар	15	15							
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>40</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>78</b>	<b>0,00</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>70</b>	<b>4,6</b>	<b>0,8</b>	<b>23,4</b>	<b>119</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>			<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>64,8</b>	<b>289</b>	<b>19,0</b>		
<b>Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)</b>			<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>2,5</b>	<b>42,8</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	









01.01-29.02 - 35%	131	85								
01.03 - 40%	142	85								
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10								
с 01.01 - 25%	13	10								
лук репчатый	12	10								
огурцы солёные (без уксуса)	27	15								
масло сливочное	6	6								
сметана	5	5								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
<b>Плов по - узбекски</b>			<b>240</b>	<b>12,4</b>	<b>14,9</b>	<b>32,0</b>	<b>312</b>	<b>0,50</b>	<b>№444-2004</b>	
говядина 1 категории	107	79								
или говядина полуфабрикат	93	79								
масло растительное	8	8								
крупа рисовая	54	54								
морковь - до 01.01 - 20%	50	40								
с 01.01 - 25%	53	40								
лук репчатый	14	12								
<b>Компот из свежих плодов</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>87</b>	<b>1,60</b>	<b>№631-2004</b>	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40								
или груши свежие (с удаленным семенным гнездом)	44,4	40								
сахар	15	15								
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>98</b>	<b>0,00</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>102</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>			<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>68,6</b>	<b>295</b>	<b>19,0</b>			
Мучное изделие промышленного производства			<b>90</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>46,6</b>	<b>207</b>	<b>0,00</b>		
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и микроэлементами										
Сок овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>19,00</b>	<b>№707-2004</b>	
выпускаемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом										
<b>Ужин</b>			<b>22,9</b>	<b>25,8</b>	<b>54,4</b>	<b>541</b>	<b>39,5</b>			
<b>Овощной микс с маслом</b>			<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>4,0</b>	<b>2,1</b>	<b>47</b>	<b>12,01</b>	<b>ТТК</b>	
помидоры свежие парниковые	36	35								
или помидоры свежие грунтовые	41	35								
огурцы свежие парниковые	32	31								
или огурцы свежие грунтовые	33	31								
или перец болгарский	41	31								
масло растительное	4	4								
<b>Курица, запеченная с маслом</b>			<b>110</b>	<b>13,5</b>	<b>13,6</b>	<b>0,4</b>	<b>178</b>	<b>1,10</b>	<b>№494-2004</b>	
курица потрошенная 1 категории	168	150								
или грудка куриная на кости	158	150								
или окорочок куриный	168	150								
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	3	3								
сметана	5	5								
чеснок	2,6	2								
масло растительное	2	2								
масло сливочное	5	5								
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>21,6</b>	<b>137</b>	<b>25,40</b>	<b>№520-2004</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	4	4								
<b>Фито-чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,6</b>	<b>54</b>	<b>0,00</b>	<b>№685-2004</b>	
Фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой)	0,4	0,4								
сахар	15	15								
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26</b>	<b>0,00</b>		
<b>Второй ужин</b>										
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, биофидок, биокефир, биорезинка и др.)	154	150	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>69</b>	<b>1,02</b>	<b>№698-2004</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>63</b>	<b>70</b>	<b>305</b>	<b>2104</b>	<b>85,7</b>			
<b>МЕНЮ</b>										
<b>7 день</b>										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг		
<b>Завтрак</b>			<b>15,8</b>	<b>21,2</b>	<b>84,6</b>	<b>593</b>	<b>17,6</b>			
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>5,7</b>	<b>19,8</b>	<b>150</b>	<b>0,64</b>	<b>№160-2004</b>	
молоко питьевое	125	125								
вода питьевая	105	105								
макаронные изделия	20	20								
сахар	2	2								
масло сливочное	2	2								
<b>Бутерброд с колбасой и помидором свежим</b>			<b>20/10/15</b>	<b>3,0</b>	<b>7,0</b>	<b>9,2</b>	<b>112</b>	<b>3,70</b>	<b>№6-2004</b>	
хлеб пшеничный	20	20								
колбаса полукопченая	10,5	10								
помидоры свежие парниковые	15,3	15								
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15								
<b>творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Ардис" или</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>5,4</b>	<b>10,5</b>	<b>103</b>	<b>0,49</b>		

Какао с молоком				200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
	какао-порошок	2,5	2,5							
	сахар	15	15							
	молоко питьевое	130	130							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный				15	1,2	0,2	5,7	30	0,00	
<b>2 завтрак</b>										
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, аорикосы, сливы, черешня и т.п.)				180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
<b>Обед</b>					<b>28,8</b>	<b>26,3</b>	<b>108,8</b>	<b>787</b>	<b>22,6</b>	
Помидоры свежие с зеленым горошком				70	1,8	4,1	3,8	59	20,00	ТТК
	помидоры свежие парниковые	41	40							
	или помидоры свежие грунтовые	47	40							
	горошек зеленый консервированный после термической обработки	39	25							
	зелень (петрушка, укроп)	4	3							
	масло растительное	4	4							
Уха рыбацкая с зеленью				250/30	4,2	6,9	13,5	133	2,56	№30/2-2011. Екатеринбург
	лосось потрошенный с головой (филе без кожи и костей)	72	40							
	или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36							
	или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	66	36							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85							
	01.11.-31.12. -30%	122	85							
	01.01-29.02 - 35%	131	85							
	01.03 - 40%	142	85							
	лук репчатый	11	9							
	масло сливочное	6	6							
	зелень (петрушка, укроп)	4	3							
Говядина, тушенная в сметанном соусе				90	10,2	10,5	1,5	141	0,06	№433-2004
	говядина 1 категории	107	79							
	или говядина полуфабрикат	93	79							
	масло сливочное	10	10							
	<b>соус сметанный</b>	<b>40</b>								
	сметана	10	10							
	мука пшеничная	2	2							
	вода питьевая	30	30							
<b>ИЛИ</b>										
Печень, тушённая в сметанном соусе				90	9,9	8,4	1,2	120	2,95	№439-2004
	печень говяжья	87	72							
	мука пшеничная	4	4							
	масло сливочное	10	10							
	<b>соус сметанный</b>	<b>40</b>								
	сметана	10	10							
	мука пшеничная	2	2							
	вода питьевая	30	30							
Гречка отварная вязкая				150	3,6	3,3	25,0	144	0,00	№302-2004
	крупа гречневая	37,5	37,5							
	вода питьевая	120	120							
	масло сливочное	3,5	3,5							
Компот из изюма				200	0,3	0,0	22,6	92	0,00	№638-2004
	изюм	20	20							
	сахар	10	10							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный				50	4,1	0,7	19,0	98	0,00	
Хлеб ржаной				70	4,6	0,8	23,4	120	0,00	
<b>Полдник</b>										
Мучное изделие промышленного производства				90	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и микроэлементами										
или овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом				200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
<b>Ужин</b>					<b>16,4</b>	<b>21,0</b>	<b>52,5</b>	<b>465</b>	<b>84,1</b>	
Нарезка из перца и огурца свежих				70	0,7	0,1	2,5	14	72,00	ТТК
	перец свежий	47	35							
	огурцы свежие парниковые	36	35							
	или огурцы свежие грунтовые	37	35							
Жаркое по - русски				240	9,3	16,8	18,8	264	11,10	ТТК
	говядина 1 категории	107	79							
	или говядина полуфабрикат	93	79							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	193	145							
	01.11.-31.12. -30%	207	145							
	01.01-29.02 - 35%	223	145							
	01.03 - 40%	242	145							
	масло сливочное	6	6							
	лук репчатый	24	20							
	томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	4	4							
	морковь - до 01.01 - 20%	19	15							
	с 01.01 - 25%	20	15							
Чай с сахаром				200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
	чай - заварка	0,4	0,4							
	сахар	12	12							
Хлеб ржаной				20	1,4	0,2	6,7	34	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный				20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	

Второй ужин										
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, биофидок, биокефир, биорезанка и др.)	154	150	150	3,2	3,6	6,0	69	1,02	№698-2004	
<b>ИТОГО</b>				<b>63</b>	<b>70</b>	<b>314</b>	<b>2139</b>	<b>143,4</b>		
МЕНЮ										
8 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, мг	
<b>Завтрак</b>				<b>14,7</b>	<b>18,5</b>	<b>83,2</b>	<b>558</b>	<b>16,2</b>		
<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом</b>				<b>220/5</b>	<b>6,7</b>	<b>7,5</b>	<b>29,5</b>	<b>212</b>	<b>0,43</b>	<b>№305-2004</b>
	крупа пшеничная	35	35							
	молоко питьевое	154	154							
	сахар	5	5							
	вода питьевая	26	26							
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожуры)	39	27							
	масло сливочное	5	5							
<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>				<b>20/15/5</b>	<b>3,7</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>115</b>	<b>0,10</b>	<b>№1,3-2004</b>
	хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20							
	сыр	16	15							
	масло сливочное	5	5							
<b>Шоколадный витаминизированный напиток "Несквик"</b>				<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>4,5</b>	<b>25,2</b>	<b>157</b>	<b>3,70</b>	<b>ТТК</b>
	сухой быстрорастворимый витаминизированный напиток "Несквик"	10	10							
	сахар	2	2							
	молоко питьевое	210	200							
<b>2 завтрак</b>										
<b>Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и др.)</b>				<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74</b>	<b>12,00</b>	
<b>Обед</b>				<b>27,1</b>	<b>24,8</b>	<b>101,0</b>	<b>735</b>	<b>19,7</b>		
<b>Нарезка из помидор и огурцов свежих</b>				<b>70</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>10</b>	<b>12,01</b>	<b>ТТК</b>
	помидоры свежие парниковые	36	35							
	или помидоры свежие грунтовые	41	35							
	огурцы свежие парниковые	36	35							
	или огурцы свежие грунтовые	37	35							
<b>Суп из овощей с мясными фрикадельками с зеленью</b>				<b>250/20</b>	<b>3,9</b>	<b>6,2</b>	<b>15,6</b>	<b>134</b>	<b>5,61</b>	<b>№135-2004</b>
	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%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	капуста белокочанная свежая	25	20							
	или капуста цветная замороженная	31	30							
	горошек зеленый консервированный	12	7,5							
	масло сливочное	6	6							
	<b>фрикадельки</b>		<b>20</b>							
	говядина полуфабрикат	27	23							
	или говядина 1 категории	31	23							
	или фарш промышленного производства	23	23							
	лук репчатый	2,4	2							
	яйца	2	2							
	зелень (петрушка, укроп)	4	3							
<b>Филе куриное тушенное с картофелем</b>				<b>260</b>	<b>13,6</b>	<b>16,9</b>	<b>19,7</b>	<b>285</b>	<b>1,70</b>	<b>ТТК</b>
	грудка куриная (филе без кожи)	121	82							
	или филе куриное	86	82							
	или филе кролика	86	82							
	масса готового филе		60							
	морковь - до 01.01 - 20%	25	20							
	с 01.01 - 25%	27	20							
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	200	150							
	01.11.-31.12. - 30%	215	150							
	01.01-29.02 - 35%	231	150							
	01.03 - 40%	251	150							
	лук репчатый	24	20							
	томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4							
	масло сливочное	6	6							
<b>Компот из кураги</b>				<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>20,8</b>	<b>86</b>	<b>0,40</b>	<b>№639-2004</b>
	курага	25	25							
	сахар	10	10							
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>				<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>22,8</b>	<b>118</b>	<b>0,00</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>60</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>102</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>				<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>64,8</b>	<b>289</b>	<b>19,0</b>		
<b>Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)</b>				<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>2,5</b>	<b>42,8</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	
<b>соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом"</b>				<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>19,00</b>	<b>№707-2004</b>
<b>Ужин</b>				<b>19,5</b>	<b>24,6</b>	<b>70,3</b>	<b>580</b>	<b>73,6</b>		
<b>Салат "Пестрый"</b>				<b>70</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>3,2</b>	<b>50</b>	<b>58,0</b>	<b>ТТК</b>
	помидоры свежие грунтовые	38	32							
	или помидоры свежие парниковые	33	32							

перец свежий	43	32									
петрушка свежая	2,0	1,5									
укроп свежий	2,0	1,5									
чеснок	0,9	0,7									
сахар	1,5	1,5									
лимон (для сока)	3,6	1,5									
масло растительное	4	4									
<b>Голубцы ленивые с соусом сметанным</b>			<b>90/50</b>	<b>7,1</b>	<b>9,0</b>	<b>4,7</b>	<b>128</b>	<b>1,6</b>		<b>№160-2001, Пермь</b>	
говядина 1 категории	49	36									
или говядина полуфабрикат	42	36									
или фарш промышленного производства	36	36									
крупа рисовая	4,5	4,5									
лук репчатый	7	6									
капуста белокочанная свежая	69	55									
масло растительное	6	6									
<b>Соус сметанный</b>		<b>50</b>									
мука пшеничная	2,5	2,5									
сметана	10	10									
масло сливочное	2,5	2,5									
<b>Картофель отварной с маслом и зеленью</b>			<b>150/5</b>	<b>2,6</b>	<b>3,1</b>	<b>20,5</b>	<b>120</b>	<b>9,28</b>		<b>№203-2004</b>	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150									
01.11.-31.12. -30%	215	150									
01.01.-29.02 - 35%	231	150									
01.03 - 40%	251	150									
масло сливочное	5	5									
зелень (петрушка, укроп)	4	3									
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>13,5</b>	<b>90</b>	<b>0,00</b>		<b>№266-2001, Пермь</b>	
чай - заварка	0,4	0,4									
сахар	12	12									
молоко питьевое	100	100									
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26</b>	<b>0,00</b>			
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>			
<b>Второй ужин</b>											
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоягодка и др.)	154	150	150	3,2	3,6	6,0	69	1,02		№698-2004	
<b>ИТОГО</b>				<b>63</b>	<b>70</b>	<b>319</b>	<b>2162</b>	<b>128,5</b>			
<b>МЕНЮ</b>											
<b>9 день</b>											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг			
<b>Завтрак</b>				<b>20,5</b>	<b>22,0</b>	<b>61,4</b>	<b>526</b>	<b>13,2</b>			
<b>Омлет натуральный с маслом</b>			<b>70/5</b>	<b>7,4</b>	<b>10,1</b>	<b>1,6</b>	<b>127</b>	<b>0,11</b>		<b>№340-2004</b>	
яйца	53	53									
молоко питьевое	20	20									
масло сливочное	1,5	1,5									
масло сливочное	5	5									
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/15</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,6</b>	<b>82</b>	<b>0,10</b>		<b>№3-2004</b>	
хлеб пшеничный или батон нарезной	20	20									
сыр	16	15									
<b>творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов промышленного производства в индивидуальной упаковке ("Ариша" или Кофейный напиток)</b>	100	100	<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>5,4</b>	<b>10,5</b>	<b>103</b>	<b>0,49</b>			
кофейный напиток	1,4	1,4									
сахар	15	15									
молоко питьевое	100	100									
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 завтрак</b>											
фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, аорикосы, сливы, черешня и т.п.)			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74</b>	<b>12,00</b>			
<b>Обед</b>				<b>25,0</b>	<b>22,1</b>	<b>115,5</b>	<b>761</b>	<b>56,4</b>			
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>70</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>4,6</b>	<b>59</b>	<b>17,2</b>		<b>№19-2004</b>	
помидоры свежие грунтовые	79	67									
или помидоры свежие парниковые	68	67									
масло растительное	4	4									
<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками с зеленью</b>			<b>250/10/10</b>	<b>6,1</b>	<b>5,9</b>	<b>35,0</b>	<b>218</b>	<b>5,50</b>		<b>№139-2004</b>	
говядина полуфабрикат	19	16									
или говядина 1 категории	22	16									
фасоль или горох лущеный	19	19									
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%	12,5	10									
с 01.01 - 25%	13,3	10									
лук репчатый	12	10									
масло сливочное	6	6									
хлеб пшеничный для гренок	19	16									
зелень (петрушка, укроп)	4	3									
<b>Рыба припущенная</b>			<b>110</b>	<b>9,3</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>87</b>	<b>0,00</b>		<b>№371-2004</b>	









или помидоры соленые	127	70								
<b>Биточки из говядины</b>			<b>90</b>	<b>7,9</b>	<b>9,8</b>	<b>7,0</b>	<b>148</b>	<b>0,04</b>	<b>№451-2004</b>	
говядина 1 категории	91	67								
или говядина полуфабрикат	79	67								
или фарш промышленного производства	67	67								
хлеб пшеничный	16	16								
молоко питьевое	16	16								
лук репчатый	7	5,5								
сухари пшеничные	9	9								
масло растительное	6	6								
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>21,6</b>	<b>137</b>	<b>25,40</b>	<b>№520-2004</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	4	4								
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	<b>44</b>	<b>0,00</b>	<b>№685-2004</b>	
чай - заварка	0,4	0,4								
сахар	12	12								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>		
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>59</b>	<b>0,00</b>		
<b>Второй ужин</b>										
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биолактоза и др.)	154	150	150	3,2	3,6	6,0	69	1,02	№698-2004	
<b>ИТОГО</b>			<b>68</b>	<b>70</b>	<b>309</b>	<b>2136</b>	<b>193,1</b>			
<b>МЕНЮ</b>										
<b>12 день</b>										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг		
<b>Завтрак</b>				<b>20,7</b>	<b>23,3</b>	<b>81,0</b>	<b>617</b>	<b>19,8</b>		
<b>Каша пшеничная с маслом</b>			<b>220/5</b>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,0</b>	<b>190</b>	<b>0,26</b>	<b>№311-2004</b>	
крупя пшеничная	27	27								
молоко питьевое	124	124								
вода питьевая	76	76								
сахар	4	4								
соль йодированная	1,1	1,1								
масло сливочное	5	5								
<b>Омлет натуральный</b>			<b>70</b>	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>1,6</b>	<b>108</b>	<b>0,11</b>	<b>№340-2004</b>	
яйца	53	53								
молоко питьевое	20	20								
масло сливочное	1,5	1,5								
<b>Бутерброд с колбасой и помидором свежим</b>			<b>20/10/15</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>10,2</b>	<b>89</b>	<b>3,70</b>	<b>№6-2004</b>	
хлеб пшеничный	20	20								
колбаса полукопченая	10,5	10								
помидоры свежие парниковые	15,3	15								
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15								
<b>Шоколадный витаминизированный напиток "Несквик"</b>			<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>4,5</b>	<b>25,2</b>	<b>157</b>	<b>3,70</b>	<b>ТТК</b>	
сухой быстрорастворимый витаминизированный напиток "Несквик"	10	10								
сахар	2	2								
молоко питьевое	210	200								
<b>2 завтрак</b>										
фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74</b>	<b>12,00</b>		
<b>Обед</b>			<b>22</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	<b>753</b>	<b>17</b>			
<b>Салат из свежих огурцов с зеленым луком</b>			<b>70</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>5,7</b>	<b>60</b>	<b>8,58</b>	<b>№16-2004</b>	
огурцы свежие парниковые	59	58								
или огурцы свежие грунтовые	61	58								
лук зелёный	13,8	11								
масло растительное	4	4								
<b>Суп - пюре из картофеля с гренками с зеленью</b>			<b>250/10</b>	<b>3,5</b>	<b>5,0</b>	<b>27,4</b>	<b>169</b>	<b>6,51</b>	<b>№171-2004</b>	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	140	105								
01.11.-31.12.-30%	150	105								
01.01-29.02 - 35%	162	105								
01.03 - 40%	175	105								
морковь - до 01.01 - 20%	6,3	5								
с 01.01 - 25%	6,7	5								
лук репчатый	12	10								
мука пшеничная	5	5								
масло сливочное	6	6								
молоко питьевое	39	39								
хлеб пшеничный	19	16								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
<b>Говядина тушённая в сметанном соусе с овощами</b>			<b>90</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>5,0</b>	<b>146</b>	<b>0,14</b>	<b>№433-2004</b>	
говядина 1 категории	107	79								
или говядина полуфабрикат	93	79								
масло растительное	5	5								
лук репчатый	8	7								



Кофейный напиток				200	3,9	2,5	18,0	110	0,50	№692-2004
кофейный напиток		1,4	1,4							
сахар		15	15							
молоко питьевое		100	100							
<b>2 завтрак</b>										
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)				180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
<b>Обед</b>					<b>27,6</b>	<b>28,2</b>	<b>93,1</b>	<b>737</b>	<b>28,2</b>	
Салат из белокочанной капусты с огурцом				70	0,9	3,5	2,5	45	18,61	№43-2004
капуста белокочанная свежая нового урожая		44	35							
огурцы свежие парниковые		31	30							
или огурцы свежие грунтовые		32	30							
лук репчатый* (бланшированный)		3,6	3							
или лук зелёный		3,8	3							
масло растительное		4	4							
Суп - лапша домашняя с курицей с зеленью				250/10	5,1	4,9	12,0	113	0,14	№148-2004
мука пшеничная		19	19							
яйца		4	4							
вода питьевая		5	5							
соль йодированная		0,5	0,5							
или лапша яичная промышленного производства		20	20							
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10							
с 01.01 - 25%		13	10							
лук репчатый		12	10							
курица потрошенная 1 категории		16	14							
масло сливочное		6	6							
зелень (петрушка, укроп)		4	3							
Тефтели				90	10,4	10,3	8,5	168	0,27	№461-2004
говядина 1 категории		78	57							
или говядина полуфабрикат		67	57							
или фарш промышленного производства		57	57							
хлеб пшеничный		12	12							
молоко питьевое или вода питьевая		18	18							
лук репчатый		36	30							
масло растительное		5	5							
масса припущенного лука			15							
мука пшеничная		6	6							
масло растительное		2	2							
Соус томатный				50	0,4	1,7	2,7	28	0,00	№587-2004
мука пшеничная		2	2							
вода питьевая		37,5	37,5							
масло сливочное		3	3							
морковь - до 01.01 - 20%		3,8	3							
с 01.01 - 25%		4,0	3							
лук репчатый		1,2	1							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5							
сахар		1	1							
Овощи припущенные с маслом				150	3,5	6,5	16,1	136	7,67	№524-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		52	39							
01.11.-31.12. - 30%		56	39							
01.01-29.02 - 35%		60	39							
01.03 - 40%		65	39							
морковь - до 01.01 - 20%		48,8	39							
с 01.01 - 25%		51,9	39							
лук репчатый		20	17							
капуста белокочанная свежая		56	45							
или капуста цветная замороженная		56	55							
масло сливочное		12	12							
Компот "Здоровье"				200	0,1	0,1	16,1	66	1,50	ТТК
клюква, или брусника		17,5	15							
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)		17,1	15							
сахар		15	15							
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный				40	3,3	0,6	15,2	78	0,00	
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	20,0	102	0,00	
<b>Полдник</b>					<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>68,6</b>	<b>295</b>	<b>19,0</b>	
Мучное изделие промышленного производства или мучное изделие промышленного производства, обогащенное витаминами и минералами				90	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
<b>ИЛИ</b>										
Пирожок с курагой				90	2,5	5,9	46,2	248	0,42	№12.9 - картошка
мука пшеничная		35	35							
молоко питьевое		17	17							
сахар		4	4							
масло сливочное		6	6							
яйца		7	7							
дрожжи прессованные		1,4	1,4							
или дрожжи сухие		0,6	0,6							
соль йодированная		0,2	0,2							
масса теста			70							

курага	32	31									
вода питьевая	10	10									
сахар	5	5									
масса фарша		35									
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5									
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков											
вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом											
<b>Ужин</b>											
Салат "Живая сила"											
морковь - до 01.01 - 20%											
с 01.01 - 25%											
масса отварной моркови											
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожуры)											
сахар											
изюм											
масло растительное											
Рыба запеченная											
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)											
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)											
или минтай потрошенный безглавленный (филе с кожей без костей)											
или филе минтая промышленного производства											
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)											
мука пшеничная											
масло растительное											
Картофель отварной с маслом и зеленью											
картофель - 01.09.-31.10.- 25%											
01.11.-31.12. -30%											
01.01-29.02 - 35%											
01.03 - 40%											
масло сливочное											
зелень (петрушка, укроп)											
Огурцы свежие на поджаривку											
огурцы свежие грунтовые											
или огурцы свежие парниковые											
Чай с лимоном											
чай - заварка											
сахар											
лимон											
Хлеб ржаной											
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный											
<b>Второй ужин</b>											
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биорезанка и др.)											
<b>ИТОГО</b>											
<b>Меню</b>											
<b>14 день</b>											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг			
<b>Завтрак</b>											
Каша "Геркулес" с маслом											
крупа "Геркулес"											
молоко питьевое											
вода питьевая											
сахар											
соль йодированная											
масло сливочное											
Бутерброд горячий											
хлеб пшеничный											
масло сливочное											
помидоры свежие парниковые											
или помидоры свежие грунтовые											
сыр											
зелень (петрушка, укроп)											
Творожный продукт для детского питания из натуральных компонентов											
домашнего производства в индивидуальной упаковке ("Алгид" или											
Чай с молоком											
чай - заварка											
сахар											
молоко питьевое											
<b>2 завтрак</b>											
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)											
<b>Обед</b>											
Салат "Полезный"											
яйцо куриное (1 яйцо вареное, разрезанное пополам)											
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)											
морская капуста консервированная без уксуса											
лук репчатый											
или лук зеленый											
огурцы свежие грунтовые											

или огурцы свежие парниковые	10,2	10								
масло растительное	4	4								
<b>Свекольник со сметаной с зеленью</b>			<b>250/5</b>	<b>1,8</b>	<b>4,6</b>	<b>14,8</b>	<b>108</b>	<b>2,62</b>	<b>№35-2001, Пермь</b>	
свекла - до 01.01 - 20%	81	65								
с 01.01 - 25%	86	65								
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	10	9								
масло сливочное	6	6								
сахар	1	1								
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	1	1								
сметана	5	5								
зелень (петрушка, укроп)	4	3								
<b>Мясо тушеное с картофелем и овощами</b>			<b>240</b>	<b>9,5</b>	<b>9,3</b>	<b>25,0</b>	<b>222</b>	<b>4,80</b>	<b>ТТК</b>	
говядина полуфабрикат	93	79								
или говядина 1 категории	107	79								
масло растительное	3	3								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165								
01.11.-31.12. -30%	236	165								
01.01-29.02 - 35%	254	165								
01.03 - 40%	276	165								
морковь - до 01.01 - 20%	9	7								
с 01.01 - 25%	9	7								
помидоры свежие грунтовые	14	12								
или помидоры свежие парниковые	12	12								
лук репчатый	7	6								
масло сливочное	6	6								
<b>Компот из изюма</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,6</b>	<b>92</b>	<b>0,00</b>	<b>№638-2004</b>	
изюм	20	20								
сахар	10	10								
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>22,8</b>	<b>118</b>	<b>0,00</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>102</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>										
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)			30	1,6	2,5	64,8	289	19,0		
соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана - средняя пищевая ценность соков			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом										
<b>Ужин</b>			<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>53,4</b>	<b>479</b>	<b>30,2</b>			
<b>Шницель из говядины</b>			<b>90</b>	<b>8,0</b>	<b>7,9</b>	<b>6,9</b>	<b>131</b>	<b>0,48</b>	<b>№451-2004</b>	
говядина 1 категории	91	67								
или говядина полуфабрикат	79	67								
или фарш промышленного производства	67	67								
хлеб пшеничный	16	16								
яйца	4,5	4,5								
молоко питьевое	17	17								
сухари пшеничные	9	9								
масло растительное	4	4								
<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>3,8</b>	<b>11,3</b>	<b>89</b>	<b>28,70</b>	<b>№534-2004</b>	
капуста белокочанная свежая	216	173								
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3								
с 01.01 - 25%	4	3								
томатная паста (без содержания красителей и консервантов)	3	3								
лук репчатый	8	7								
мука пшеничная	1,5	1,5								
масло растительное	4	4								
сахар	1,5	1,5								
зелень (петрушка, укроп)	3	2								
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	<b>44</b>	<b>0,00</b>	<b>№685-2004</b>	
чай - заварка	0,4	0,4								
сахар	12	12								
кондитерское изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке (зефир или мармелад, в том числе обогащенный витаминно-минеральным комплексом)			15	3,7	4,6	4,0	72	0,0		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>		
<b>Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>		
<b>Второй ужин</b>										
кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биокефирка и др.)	154	150	150	3,2	3,6	6,0	69	1,02	№698-2004	
<b>ИТОГО</b>			<b>63</b>	<b>71</b>	<b>309</b>	<b>2123</b>	<b>76,1</b>			
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 14 ДНЕЙ:</b>			<b>64</b>	<b>71</b>	<b>309</b>	<b>2125</b>				
<b>Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по</b>			<b>63</b>	<b>70</b>	<b>305</b>	<b>2100</b>				

таблица №1 СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей"



#####  
#####

1,7	0,3	8,4	43
-----	-----	-----	----

|  
  
|  
  
|