Примерное 10 - ти дневное МЕНЮ

для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед), осенне - зимний сезон

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**16,68**	**19,54**	**83,36**	**581,10**	**61,58**	**0,26**	**0,26**	**0,00**	**203,9**	**131,1**	**33,40**	**2,39**
Каша молочная рисовая жидкая №265-2013, Пермь			**200**	**5,54**	**8,62**	**32,4**	**229,4**	**1,54**	**0,06**	**0,06**		**143,4**	**151,8**	**31,6**	**0,44**
крупа рисовая	30.8	30.8													
молоко питьевое т/п	118														
или молоко концентрированное	37	37													
или молоко сухое															
вода кипяченая для концентрированного молока	158	158													
вода кипяченая для т/п молока	58														
сахар	5														
соль йодированная	1														
масло сливочное	5														
Бутерброд с вареными колбасами №81 Пермь			**60/36/24**	**6,24**	**10,32**	**11,76**	**164,40**		**0,11**	**0,11**		**12,00**	**68,40**	**9,60**	**0,84**
хлеб пшеничный	24	24													
Колбаса варенная, "Любительская"или	37,2	36													
Чай с сахаром №143, Новосибирск			**200**	**0,2**		**6,5**	**26,80**	**0,04**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,7**

чай сухой для заварки	1	1													
сахар	7	7													
вода кипяченая	200	200													
Плоды свежие(апельсин) в ассортименте №112 Пермь			**100**	**0,9**	**0,2**	**8,10**	**43**	**60,00**	**0,04**	**0,04**		**34,0**	**23,0**	**13,0**	**0,3**
Фрукт в ассортименте (апельсин)	143	100													
Хлеб пшеничный производственный №701, Пермь			**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**		**0,03**	**0,03**		**6,0**	**19,5**	**4,2**	**0,3**
Хлеб пшеничный, из муки первого сорта	**30**	**30**													
или															
Хлеб ржаной производственный №115, Пермь			**20**	**1,5**	**0,16**	**9,84**	**47**		**0,02**	**0,02**		**4,00**	**13,00**	**2,80**	**0,22**
Хлеб ржаной	**20**	**20**													
Обед				**47,21**	**40,09**	**113,21**	**992,45**	**23,98**	**0,35**	**0,35**	**2,25**	**128,38**	**269,95**	**106,54**	**9,89**
Салат из свежих помидоров,яблок и консервированных огурцов №23 Пермь			**80**	**0,64**	**4,96**	**3,92**	**63,20**	**11,20**	**0,03**	**0,03**		**12,80**	**17,60**	**12,00**	**0,88**
Помидоры (Томаты) свежие	51,20	44,00													
Яблоко	25,60	18,40													
огурцы соленые (без уксуса)	17,32	8,80													
или огурцы свежие парниковые	9,60	8,80													
лук репчатый	4,80	4,00													
масло растительное	4,80	4,80													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров, №22 Пермь			**80**	**0,80**	**8,16**	**2,80**	**88,00**	**13,20**	**0,03**	**0,03**		**10,40**	**19,20**	**14,40**	**0,64**
Помидоры (Томаты) свежие	80,00	70,00													
лук репчатый	6,40	5,00													
масло растительное	5,00	5,00													

ИЛИ															
Овощи натуральные соленые (огурцы) №107/106, Пермь			**80**	**0,64**	**0,08**	**1,36**	**10,40**	**4,00**	**0,02**	**0,02**	**0,08**	**18,40**	**19,20**	**11,20**	**0,48**
огурцы соленые (без уксуса)	84	80													
или огурцы свежие парниковые	84	80		**0,64**	**0,08**	**2,00**	**11,20**	**8,00**	**0,02**	**0,02**	**0,10**	**18,40**	**33,60**	**11,20**	**0,48**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
ИЛИ															
Овощи натуральные соленые (помидоры) №107/106, Пермь			**80**	**0,88**	**0,08**	**2,80**	**16,00**	**12,00**	**0,01**	**0,01**	**0,56**	**8,00**	**28,00**	**12,00**	**0,64**
помидоры соленые (без уксуса)	85,6	80													
или помидоры свежие парниковые	85,6	80		**0,88**	**0,16**	**3,04**	**19,20**	**20,00**	**0,05**	**0,05**	**0,70**	**11,20**	**20,80**	**16,00**	**0,72**
или помидоры свежие грунтовые	85,6	80													
Суп с рыбными консервами №153 Пермь			**250**	**9,23**	**7,23**	**16,05**	**166,25**	**7,90**	**0,10**	**0,10**	**0,75**	**63,70**	**165,75**	**48,20**	**1,25**
Консерва рыбная	40	40													
картофель - 01.09.-31.10.- 21-25%	93,10	70													
01.11.-31.12. -30%	100,10	70													
01.01-29.02 - 35%	107,80	70													
01.03 - 40%	116,90	70													
морковь - до 01.01 - 20%	20	16													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	9,5	8													
Крупа рисовая	5	5													
Масло сливочное	3,75	3,75													
Зелень сухая (укроп, петрушка)	1,8	1,75													
Вода или Бульон рыбный	200	200													
Макаронные изделия отварные №291, Пермь			**200**	**7,54**	**0,90**	**38,72**	**193,20**	**0,02**	**0,08**	**0,08**	**1,06**	**7,60**	**47,60**	**10,80**	**1,04**
макаронные изделия	68	68													
масло сливочное	5	5													
масло растительное	4	4													
соль йодированная	3,4	3,4													
вода питьевая	408	408													
Бефстроганов из говядины № 60,Уфа			**80/50**	**24,24**	**26,32**	**4,80**	**336,80**	**0,86**	**0,06**	**0,06**	**0,00**	**18,28**	**0,00**	**27,14**	**3,26**
говядина 1 категории	108.66	94													
или говядина полуфабрикат	97	94													
лук репчатый	28	23													
масло растительное	5	5													
лук пассерованный	-	6,6													
пшеничная мука высшего сорта	3,0	3,0													
Сметана	20,0	20,0													
Соки овощные, фруктовые и ягодные №537, Пермь			**200**	**1,00**	**0,20**	**20,20**	**92,00**	**4,00**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**14,00**	**0,00**	**0,00**	**2,80**
Сок яблочный	200	200													
Хлеб ржаной производственный №115, Пермь			**20**	**1,5**	**0,16**	**9,84**	**47**		**0,02**	**0,02**		**4,00**	**13,00**	**2,80**	**0,22**
Хлеб ржаной	**20**	**20**													
Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь			**40**	**3,04**	**0,32**	**19,68**	**94,00**		**0,04**	**0,04**	**0,44**	**8,00**	**26,00**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	**40**	**40**													
ИТОГО				**63,89**	**59,63**	**196,57**	**1573,55**	**85,56**	**0,61**	**0,61**	**2,25**	**332,3**	**401,1**	**139,94**	**12,28**

МЕНЮ

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**10,34**	**9,02**	**61,16**	**369,90**	**12,58**	**0,15**	**0,12**	**0,00**	**299,60**	**123,00**	**29,80**	**3,48**
Суп с молочной крупой №170,Пермь			**200**	**4,82**	**5,16**	**16,52**	**131,80**	**1,28**	**0,06**	**0,06**	**0,00**	**155,60**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
молоко питьевое т/п	140	175													
или молоко концентрированное	37	37													
Вода питьевая для молока т/п	60	60													
Вода питьевая для молока концентрированного	163	163													
Крупа гречневая	16,0	16,0													
или крупа рисовая	12	12													
или крупа манная	12	12													
или крупа кукурузная	12	12													
или крупа ячневая	16	16													
или крупа пшено	16	16													
Сахар песок	1,6	1,6													
Масло сливочное	2	2													
Пирожки печеные с картофелем №256,Пермь			**100**	**6,86**	**6,71**	**39,29**	**247,14**	**0,77**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**19,37**	**0,00**	**15,56**	**1,03**
Мука пшеничная	49	49													
Сахар песок	3,4	3,4													
Вода питьевая	12,14	12,14													
Масло сливочное	1,5	1,5													
Дрожжи хлебопекарные	0,43	0,43													
Соль йодированная	0,25	0,25													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00													
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00													
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00													
01.03 - 40%	116,90	70,00													
Масло растительное для смазки	4	4													
Лук репчатый	12,71	12,71													
Яйцо	4	4													
или Капуста свежая	62,57	50,14													
лук репчатый	10	9													
ИЛИ															
Пирожки печеные с яблоком №254,Пермь			**100**	**6,00**	**5,29**	**43,86**	**247,14**	**0,77**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**12,50**	**0,00**	**7,46**	**0,67**
Мука пшеничная	46	46													
на подпыл *Сахар песок*	3,3	3,3													
Вода питьевая	12,14	12,14													
для смазки Яйцо	5,33	5,00													
Масло сливочное	5,0	5,0													
Дрожжи хлебопекарные	0,43	0,43													
Соль йодированная	0,57	0,57													
Тесто дрожжевое	-	71,71													

Яблоки	49,43	34,57													
Сахар песок	8,29	8,29													
Фарш яблочный	-	41,71													
Мука пшеничная	2,14	2,14													
Масло растительное	0,29	0,29													
для смазки Яйцо	2	2													
Какао с молоком №496, Пермь			**200**	**3,60**	**3,30**	**25,00**	**144,10**	**1,30**	**0,04**	**0,04**	**0,00**	**124,00**	**110,00**	**27,00**	**0,80**
Какао-порошок	3,0	3,0													
Молоко концентрированое	46,0	46,0													
Вода питьевая для молока концентрирован.	154,0	154,0													
Молоко т/п	100,0	100,0													
Вода питьевая для молока т/п	110,0	110,0													
сахар	15	15													
Плоды свежие в ассортименте №112-2013, Пермь			**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**	**0,03**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	112	100													
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**20**	**1,5**	**0,2**	**9,8**	**47**	**0,0**	**0,02**	**0,02**	**0,0**	**4,0**	**13,0**	**2,80**	**0,22**
Хлеб пшеничный	20	20													
Обед				**27,73**	**28,81**	**116,43**	**778,65**	**13,43**	**15,03**	**0,24**	**0,60**	**97,56**	**181,60**	**67,00**	**3,71**
Салат картофельный с кукурузой и морковью №69, Пермь			**80**	**2,48**	**5,52**	**17,52**	**129,60**	**8,16**	**0,07**	**0,07**	**0,00**	**16,00**	**0,00**	**0,00**	**1,04**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,60	20,00													
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00													
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00													
01.03 - 40%	33,40	20,00													
Кукуруза, сахарная консервированная(*после термообработки*)	33	20,00													
морковь - до 01.01 - 20%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	26,60	20,00													
Огурец консервированный или огурец грунтовый или парниковый	20,00	16,00													
Масло подсолнечное	4,8	4,8													
ИЛИ															
Салат овощной с зеленым горошком №69, Пермь			**100**	**2,8**	**7,1**	**9,1**	**111**	**11,7**	**0,08**	**0,08**	**0,0**	**19,0**	**64,0**	**23,0**	**0,9**
морковь - до 01.01 - 20%	31,25	25													
с 01.01 - 25%	33,25	25													
масса припущенной моркови		24													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00													
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00													
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00													
01.03 - 40%	75,15	45,00													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	26	17													
Яйцо столовое 1с	8	8													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из моркови,яблок, апельсинов №11, Пермь			**100**	**1,8**	**0,8**	**9,7**	**56**	**8,7**	**0,05**	**0,0**	**0,30**	**45,0**	**0,0**	**24,0**	**0,8**
морковь - до 01.01 - 20%	60,00	48													

с 01.01 - 25%	63,84	48													
яблоки свежие	19	13													
Апельсин	19	13													
Сахарный песок	3	3													
Йогурт 1,5% жирности	10	10													
ИЛИ															
Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами			**80**	**1,84**	**8,80**	**3,12**	**99,20**	**17,60**	**0,03**	**0,03**	**0,00**	**28,80**	**36,00**	**13,60**	**0,64**
Капуста белокачанная	48	38													
помидоры свежие парниковые	18,4	16,0													
огурец грунтовый или парниковый	19,2	16,0													
Яйцо куриное столовое 1сорт	6,4	6,4													
Масло растительное	8	8													
Лимонная кислота	0,08	0,08													
Вода для разведения лимонной кислоты	4	4													
Щи из свежей капусты с картофелем №142, Пермь			**200**	**1,4**	**3,98**	**6,22**	**6,6**	**3,9**	**14,78**	**0,04**	**0,0**	**27,2**	**38,0**	**17,8**	**0,64**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40													
01.11.-31.12. -30%	57,20	40													
01.01-29.02 - 35%	61,60	40													

01.03 - 40%	66,80	40													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,30	10													
лук репчатый	9,52	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
Масло растительное или сливочное	4,0	4,0													
Вода для бульона	160	160													
					ИЛИ										
Суп из овощей №67, Пермь			**250**	**1,83**	**4,18**	**10,68**	**88,33**	**8,53**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**21,35**	**0,00**	**20,50**	**0,75**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,0													
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00													
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00													
01.03 - 40%	83,50	50,00													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,30	10													
лук репчатый	11,88	10													
Овощная смесь с/м (цв. капуста,брокколи,морковь,кабачок)	25,00	20													
Масло растительное или сливочное	4,0	4,0													
соль йодированная	0,8	0,8													
Вода для бульона	190	190													
Плов из говядины №90, Уфа			**230**	**18,63**	**18,75**	**39,33**	**403,65**	**0,87**	**0,05**	**0,05**	**0,00**	**11,36**	**86,00**	**32,70**	**0,81**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	100	85													
масса тушенного мяса		**54,1**													
Крупа рис	60	59,8													
лук репчатый	13	10,35													
масло растительное	9	9													
морковь - до 01.01 - 20%	17,25	13,80													
с 01.01 - 25%	18,35	13,8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
Масса гарнира	-	**175,95**													
Компот из смеси сухофруктов №527,Пермь			**200**	**0,5**	**0,0**	**27,0**	**110**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**0,0**	**1,5**	**0,0**
Смесь сухофруктов	25	30,5													
Масса нетто сухофруктов отварных		30,5													
Сахарный песок	15	15													
Вода питьевая	190	190													
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**40**	**3,4**	**0,3**	**19,7**	**94**	**0,0**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**8,0**	**26,0**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40	40													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,80**	**0,00**	**0,04**	**0,04**	**0,56**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
ИТОГО				**38,1**	**37,8**	**177,6**	**1148,6**	**26,0**	**15,2**	**0,4**	**0,6**	**397,2**	**304,6**	**96,8**	**7,2**

МЕНЮ

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**18**	**20**	**58**	**484**	**11,2**	**0,3**	**0,2**	**0**	**62**	**187**	**36**	**6**
Макаронные изделия отварные №297, Пермь			**150**	**5,66**	**0,68**	**29,04**	**144,92**	**0,02**	**0,06**	**0,06**	**0,0**	**5,7**	**35,7**	**8,1**	**0,78**
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	6,75	6,75													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные №102-2013, Пермь			**90**	**9,36**	**18,81**	**0,00**	**206,73**	**0,00**	**0,13**	**0,13**	**0,00**	**27,90**	**120,60**	**15,30**	**1,44**
сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные	92,7	90													
Чай с лимоном №144, Новосибирск			**200**	**0,3**	**0,0**	**6,7**	**27,96**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,00**	**6,9**	**8,5**	**4,6**	**0,80**
чай - заварка	1	1													
сахар	7	7													
лимон	8	8													
Вода питьевая	195	195													
Плоды свежие в ассортименте №118, Пермь			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,40**	**10,00**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**16,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**
Яблоко	112	100													
Хлеб пшеничный производственный №701, Пермь			**30**	**2,01**	**0,25**	**12,30**	**59,49**	**0,0**	**0,04**	**0,00**	**0,33**	**5,87**	**22,2**	**8,42**	**0,5**
Хлеб пшеничный, из муки первого сорта	**30**	**30**													
или															
Хлеб ржаной производственный №115, Пермь			**20**	**1,5**	**0,16**	**9,84**	**47**		**0,02**	**0,02**		**4,00**	**13,00**	**2,80**	**0,22**
Хлеб ржаной	**20**	**20**													
Обед				**42,61**	**42,30**	**89,68**	**908,66**	**66,36**	**0,47**	**0,36**	**2,98**	**245,28**	**571,30**	**117,00**	**5,99**
Икра кабачковая (промышленного производства) №115, Пермь			**100**	**1,9**	**8,9**	**7,7**	**118,50**	**7,00**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**41,00**	**37,00**	**15,00**	**0,70**
икра кабачковая	100	100													
ИЛИ															
Салат из св. помидоров и огурцов №19, Пермь			**100**	**0,9**	**5,1**	**3,6**	**63,90**	**14,10**	**0,04**	**0,04**	**0,00**	**17,00**	**32,00**	**16,00**	**0,70**
помидоры(томаты) свежие парниковые	57	48													
огурец грунтовый или парниковый	44	35													
лук зеленый	15	12													
или л ук репчатый	14	12													
Масло растительное	5	5													
ИЛИ															
Салат из капусты белокачанной и свеклы №44, Пермь			**100**	**1,6**	**7,1**	**5,9**	**93,90**	**21,80**	**0,03**	**0,03**	**0,00**	**46,00**	**34,00**	**17,00**	**0,90**
Капуста белокачанная	74	59													
соль йодированная	0,25	0,25													
свекла	48	35													
масло растительное	7	7													
Суп Солянка сборная мясная №140, Пермь			**250**	**5,5**	**8,8**	**2,1**	**109,88**	**1,7**	**0,072**	**0,00**	**0,00**	**21,60**	**0,00**	**0,00**	**1,39**
Мясо говядина, лопаточная часть (заплечная)	32,0	25,38													
или Мясо говядина, грудинка (мякоть)	32,0	25,38													
Колбаса варенная "Молочная"	12,24	12,06													
Масса готовой говядины	-	15,3													

Масса готовой колбасы	-	11,7													
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%	16,25	13,0													
с 01.01 - 25%	17,29	13,0													
лук репчатый	18,21	15,3													
Огурец солённый	21,6	14,4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4,5	4,5													
масло сливочное	3,6	3,6													
Бульон мясной прозрачный	-	153													
Бульон мясокостный	-	153													
лимон св.	2,34	1,44													
ИЛИ															
Суп картофельный с макаронными изделиями №145 - 2013,			**250**	**2,68**	**2,50**	**18,83**	**108,54**	**6,6**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,4**	**0,0**	**20,9**	**0,85**
говядина 1 категории	22	19													
или говядина полуфабрикат	22	19													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,0													
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,0													
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,0													
01.03 - 40%	125,25	75,0													
макаронные изделия	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	11,90	10													
масло сливочное	2	2,43													
Вода питьевая	190	190													
Бульон мясной прозрачный	190	190													
соль йодированная	0,8	0,83													
Минтай запеченный в сухарной корочке с маслом (технико - технологическая карта, разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")№254,Пермь			**120/40**	**27,28**	**15,48**	**19,96**	**328,28**	**0,75**	**0,16**	**0,12**	**2,98**	**115,24**	**380,00**	**46,20**	**1,88**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	142	105													
или Горбуша потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	142	105													
яйцо куриное	13	13													
молоко питьевое	9	9													
или молоко концентрированное	4,1	4,1													
или молоко сухое	1,1	1,1													
вода кипяченая для концентрированного молока	4,9	4,9													
вода кипяченая для сухого молока	7,9	7,9													
сухари пшеничные	9	9													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	5	5													
ИЛИ															

Картофельное пюре №429, Пермь			**200**	**4,2**	**8,8**	**21,8**	**183,20**	**6,8**	**0,18**	**0,18**	**0,0**	**52,0**	**114,0**	**38,0**	**1,4**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	223,44	168													
01.11.-31.12. -30%	240,24	168													
01.01-29.02 - 35%	258,72	168													
01.03 - 40%	280,56	168													
молоко питьевое	32	30													
или молоко концентрированное	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	45	45													
масло сливочное	9	9													
Компот из изюма №4/10-2013, г.Пермь			**200**	**0,3**	**0,0**	**18,4**	**74,80**	**50,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,4**	**14,3**	**12,2**	**0,18**
Изюм	20	20													
лимон	0,1	0,1													
сахар	15	15													
Вода питьевая	210	210													
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**40**	**3,4**	**0,3**	**19,7**	**94**	**0,0**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**8,0**	**26,0**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40	40													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,80**	**0,00**	**0,04**	**0,04**	**0,56**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
ИТОГО				**60,33**	**62,44**	**147,52**	**1392,16**	**77,54**	**0,73**	**0,58**	**3,31**	**307,65**	**758,30**	**153,42**	**11,72**

МЕНЮ

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**26**	**23**	**174**	**1013**	**12,8**	**0,9**	**1**	**1,4**	**325**	**243**	**62**	**4**
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" № 266, Пермь			**200**	**7,16**	**9,40**	**28,80**	**228,44**	**1,54**	**0,16**	**0,16**	**0,54**	**156,80**	**206,00**	**55,60**	**1,24**
Овсяные хлопья "Геркулес"	30,8	30,8													
Вода для концентрированного молока	158	158													
Молоко концентрированное	37	37													
или Молоко т/п	118	118													
Вода для молока т/п	58	58													
Сахарный песок	5	5													
Масло сливочное	5	5													
Коржик молочный №598, Пермь			**60**	**4,1**	**7,3**	**39,3**	**239,30**	**0,0**	**0,5**	**0,50**	**0,6**	**15,0**	**37,0**	**6,0**	**0,50**
Мука пшеничная, высшего сорта	32	32													
На подпыл, Мука пшеничная высшего сорта	1,8	1,8													
Сахарный песок	17	17													
Масло сливочное	8	8													
Яйцо столовое 1с (*для смазки)*	1	1													
Молоко т/п	6	6													
Сода	0,45	0,45													
Ванилин	0,01	0,01													
или															
Булочка школьная №593, Пермь			**100**	**9,17**	**3,33**	**62,33**	**315,97**	**0,00**	**0,13**	**0,13**	**0,00**	**20,00**	**0,00**	**0,00**	**1,17**
Мука пшеничная, высшего сорта	78,33	78,33													
На подпыл, Мука пшеничная высшего сорта	3,9	3,9													

Сахарный песок	5	5													
Масло сливочное	2,5	2,5													
Масло подсолнечное	0,4	0,4													
Дрожжи	2,5	2,5													
соль йодированная	1,17	1,17													
Вода питьевая	40	40													
Кофейный напиток с молоком № 514, Пермь			**200**	**3,20**	**2,70**	**15,90**	**100,70**	**1,30**	**0,040**	**0,04**	**0,00**	**126,00**	**0,00**	**0,00**	**0,10**
Кофейный напиток	2,0	2,0													
молоко питьевое	80	80													
или молоко концентрированное	42	42													
Вода для концентрированного молока	158	158													
Вода для молока т/п	120	120													
Сахарный песок	10	10													
Плоды свежие в ассортименте №118, Пермь			**100**	**1,5**	**0,5**	**21,0**	**94,50**	**10,00**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Банан	130	100													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,00**	**0,00**	**0,036**	**0,00**	**0,28**	**7,20**	**0,00**	**0,00**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
Обед				**37,04**	**67,77**	**79,30**	**1074,73**	**71,02**	**0,19**	**0,19**	**0,56**	**252,94**	**302,00**	**141,15**	**7,72**
Салат из огурцов с зеленым горошком № 18, Пермь			**100**	**0,8**	**10,1**	**2,1**	**102,50**	**7,0**	**0,02**	**0,02**	**0,0**	**30,0**	**31,0**	**13,0**	**0,6**
Огурец свежий	95	76													
или Огурец солёный (***консервированный***)	138	76													
горошек зелёный консервированный *(после термической обработки)*	19	15													
Лук репчатый или зелёный лук	8	6													
масло растительное	10	10													
ИЛИ															
Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками №5, Пермь			**100**	**1,40**	**10,10**	**6,00**	**120,50**	**21,30**	**0,04**	**0,04**	**0,00**	**38,00**	**31,00**	**19,00**	**0,90**
Капуста белокачанная	71	71													
морковь - до 01.01 - 20%	25,00	20													
с 01.01 - 25%	26,60	20													
Яблоко	29	20													
Масло растительное	10	10													
Лимонная кислота	0,10	0,10													
Вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
ИЛИ															
Овощи натуральные соленые (огурцы) №107/106, Пермь			**80**	**0,64**	**0,08**	**1,36**	**8,72**	**4,00**	**0,02**	**0,02**	**0,08**	**18,40**	**19,20**	**11,20**	**0,48**
огурцы соленые (без уксуса)	84	80													
или огурцы свежие парниковые	84	80		**0,64**	**0,08**	**2,00**	**11,28**	**8,00**	**0,02**	**0,02**	**0,10**	**18,40**	**33,60**	**11,20**	**0,48**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
ИЛИ															
Овощи натуральные соленые (помидоры) №107/106, Пермь			**80**	**0,88**	**0,08**	**2,80**	**15,44**	**12,00**	**0,01**	**0,01**	**0,56**	**8,00**	**28,00**	**12,00**	**0,64**
помидоры соленые (без уксуса)	85,6	80													
или помидоры свежие парниковые	85,6	80		**0,88**	**0,16**	**3,04**	**17,12**	**20,00**	**0,05**	**0,05**	**0,70**	**11,20**	**20,80**	**16,00**	**0,72**
или помидоры свежие грунтовые	85,6	80													
Суп Свекольник № 68, Пермь			**200**	**1,54**	**3,92**	**10,52**	**83,52**	**3,72**	**0,04**	**0,04**	**0,00**	**21,74**	**0,00**	**19,16**	**0,92**

говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.	41,42	31,14													
01.11.-31.12. -30%	44,53	31,14													
01.01-29.02 - 35%	47,96	31,14													
01.03 - 40%	52,00	31,14													
морковь - до 01.01 - 20%	9,63	7,70													
с 01.01 - 25%	10,24	7,70													
лук репчатый	10,2	8,52													
Свекла	60,10	48,08													
Свекла	63,95	48,08													
Масса отв. неочищ.свеклы	61,54	61,54													
Масса отв. очищ.свеклы	-	48,08													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,02	1,02													
масло растительное	3,08	3,08													
или масло сливочное	3,08	3,08													
Сахарный песок	1,22	1,22													
Вода для бульона	153,84	153,84													
Бульон мясной	153,84	153,84													
или															
Суп "Картофельный" № 58, Пермь			**200**	**1,94**	**2,00**	**14,54**	**83,92**	**7,72**	**0,080**	**0,08**	**0,00**	**12,04**	**0,00**	**21,70**	**0,82**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.	113,00	84,96													
01.11.-31.12. -30%	121,49	84,96													
01.01-29.02 - 35%	130,84	84,96													
01.03 - 40%	141,88	84,96													
морковь - до 01.01 - 20%	10,00	8,00													
с 01.01 - 25%	10,64	8,00													
лук репчатый	9,54	8,00													
масло растительное *или* масло сливочное	1,94	1,94													
соль йодированная	0,83	0,83													
Вода для бульона	144,0	144,0													
Говядина,тушенная с капустой № 365, Пермь			**240**	**23,28**	**56,09**	**13,92**	**653,61**	**32,1**	**0,07**	**0,07**	**0,0**	**91,2**	**242,4**	**55,99**	**3,38**
говядина 1 категории	90,58	66,60													
или говядина полуфабрикат	90,58	66,60													
лук репчатый	38,40	31,99													
масло сливочное	40,01	40,01													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00													
или помидоры (томаты)	38,40	31,99													
перец сладкий	38,40	31,99													
Масса тушенного мяса	-	79,99													
Капуста тушенная	-	-													
Капуста белокачанная, квашеная	276,00	220,00													
или Капуста квашеная	192,00	134,40													
Масло сливочное	9,60	9,60													

морковь - до 01.01 - 20%	14,44	11,55													
с 01.01 - 25%	15,36	11,55													
лук репчатый	15,19	12,79													
Лимонная кислота	0,14	0,14													
Мука пшеничная	1,92	1,92													
Сахарный песок	4,80	4,80													
или															
Капуста тушенная "Бигус" с сосиской №423, Пермь			**290**	**7,40**	**7,20**	**7,80**	**125,60**	**34,0**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**122,0**	**0,0**	**48,0**	**2,0**

Капуста белокачанная	262,6	210													
Капуста квашеная	257,2	180													
масло сливочное	9	9													
морковь - до 01.01 - 20%	10,00	8,00													
с 01.01 - 25%	10,64	8,00													
лук репчатый	14,2	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	16	16													
Мука пшеничная	2,4	2,4													
Сахарный песок	6	6													
Сосиски молочные	90	90		**9,36**	**18,81**	**0,00**	**207**	**0,00**	**0,13**	**0,13**	**0,00**	**27,90**	**120,60**	**15,30**	**1,44**
Напиток клюквенный №520, Пермь			**200**	**0,1**	**0,0**	**20,7**	**83**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,00**	**3,0**	**2,0**	**3,0**	**0,2**
клюква, или смородина, или брусника	22	20													
сахар	20	20													
вода питьевая	201,5	201,5													
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**40**	**3,4**	**0,3**	**19,7**	**94**	**0,0**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**8,0**	**26,0**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40	40													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,80**	**0,00**	**0,04**	**0,04**	**0,56**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
ИТОГО				**63**	**91**	**253**	**2088**	**84**	**1**	**1**	**2**	**578**	**545**	**203**	**12**

МЕНЮ

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				**25,64**	**20,68**	**48,02**	**480,75**	**1,95**	**0,09**	**0,09**	**0,00**	**211,10**	**20,20**	**6,60**	**2,61**
Запеканка из творога с яблоками №16/5,2013 Пермь			**200**	**23,94**	**20,52**	**31,68**	**407,16**	**1,91**	**0,07**	**0,07**	**0,00**	**202,60**	**0,00**	**0,00**	**1,69**
Творог	150	146													
Яблоко *или*	59,22	41,4													
или Повидло (Джем)	15	15													
Крупа манная	15	15													
Сахарный песок	18	18													
Яичный порошок	2	2													
или Яйцо столовое 1с.	9	9													
соль йодированная	0,9	0,9													
Сметана 20% жирности	3,6	3,6													
вода питьевая	18	18													
Масло растительное	3,6	3,6													
Сухари панировачные	3,6	3,6													
Масло сливочное	5	5													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Чай с сахаром №143, Новосибирск			**200**	**0,2**	**0,0**	**6,5**	**26,71**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,7**
чай - заварка	1,0	1,0													
Сахар песок	7,0	7,0													
вода питьевая	200	200													
Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь			**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**46,88**	**0,0**	**0,02**	**0,02**	**0,0**	**4,0**	**13,0**	**2,8**	**0,22**

Хлеб пшеничный	20	20													
Обед				**13,00**	**29,22**	**73,10**	**607,38**	**21,34**	**0,37**	**0,07**	**6,51**	**104,30**	**249,40**	**93,28**	**7,90**
Салат из свеклы с солеными огурцами №53-2013, Пермь			**80**	**0,96**	**8,32**	**5,20**	**99,52**	**4,4**	**0,01**	**0,01**	**3,6**	**25,6**	**28,8**	**15,2**	**0,88**
свекла - до 01.01 - 20%	74,0	59,2													
с 01.01 - 25%	98,4	74,0													
огурцы соленые	20	16													
или огурцы консервированные без уксуса	20	16													
масло растительное на полив при подаче	8	8													
ИЛИ															
Икра свекольная №16, Новосибирск			**80**	**1,80**	**5,70**	**9,10**	**94,90**	**5,52**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**29,0**	**44,0**	**22,0**	**1,20**
свекла - до 01.01 - 20%	75,0	60													
с 01.01 - 25%	99,8	75,0													
лук репчатый	18	14,4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	22	22,4													
Сахарный песок	0,9	0,9													
Масло растительное	6,4	6,4													
Соль йодированная	0,3	0,3													
Лимонная кислота	0,40	0,4													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**80**	**0,8**	**4,1**	**2,8**	**51**	**13,2**	**0,0**	**0,0**	**2,0**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,6**
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
ИЛИ															
Салат из белокачанной капусты с морковью № 9, Новосибирск			**80**	**1,80**	**5,70**	**9,10**	**94,90**	**5,52**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**29,0**	**44,0**	**22,0**	**1,20**
Капуста - до 01.01 - 20%	105,0	84													
с 01.01 - 25%	111,7	84													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
Сахарный песок	5,0	5													
Масло растительное	10,0	10,0													
Соль йодированная	0,3	0,3													
Лимонная кислота	0,12	0,12													
Суп картофельный с бобовыми №144 - 2013, Пермь			**200**	**1,84**	**3,40**	**12,10**	**86,36**	**6,94**	**0,16**	**0,04**	**0,18**	**15,20**	**52,60**	**20,40**	**0,74**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	22	16													
Горох шлифованный	16,2	16													
или Горошек зеленый консервированный	30,8	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50													
01.11.-31.12. -30%	71,5	50													
01.01-29.02 - 35%	77,0	50													
01.03 - 40%	83,5	50													
морковь - до 01.01 - 20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	9,52	8													

масло сливочное	4	4													
Вода или Бульон мясной	130	130	**280**	**9,2**	**17,3**	**35,6**	**335**	**6,0**	**0,2**	**0,0**	**2,7**	**49,5**	**168,0**	**57,7**	**3,5**
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,26	0,26													
Суп картофельный с клецками №144 - 2013, Пермь			**200**	**1,84**	**3,40**	**12,10**	**86,36**	**5,60**	**0,00**	**0,29**	**0,38**	**42,00**	**62,00**	**21,71**	**1,05**
говядина 1 категории	22	16													

или говядина полуфабрикат	22	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40													
01.11.-31.12. -30%	57,2	40													
01.01-29.02 - 35%	61,6	40													
01.03 - 40%	66,8	40													
морковь - до 01.01 - 20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	9,60	8													
масло растительное	2,00	2													
лавровый лист	0,04	0,04													
Соль йодированная	0,18	0,18													
Вода или Бульон мясной	150	150													
Масса теста для клецки	-	18,00													
Мука пшеничная,высшего сорта	6,16	6,16													
масло сливочное	1	1													
яйцо куриное	2	2													
Соль йодированная	0,18	0,18													
вода для клецки	9,66	9,66													
АЗУ №364, Пермь			**240**	**19,56**	**20,98**	**24,99**	**367,0**	**10,63**	**0,19**	**0,19**	**0,00**	**35,45**	**223,01**	**60,55**	**4,06**
Говядина полуфабрикат	119	87,89													
лук репчатый	21,97	18,46													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	196,44	147,70													
01.11.-31.12. -30%	211,21	147,70													
01.01-29.02 - 35%	227,46	147,70													
01.03 - 40%	246,66	147,70													
масло сливочное	8,86	8,86													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	11,09	11,09													
лук репчатый	22,15	18,46													
Мука пшеничная	4	4													
огурцы соленые (без уксуса)	24,36	22,15													
Масса соуса и овощей	-	55													
Масса тушенного мяса	-	184,61													
ИЛИ															
Макароны отварные с овощами №205, Пермь			**150**	**5,18**	**5,99**	**28,53**	**188,75**	**2,72**	**0,08**	**0,08**	**0,00**	**19,41**	**50,88**	**17,34**	**1,04**
Макароны изделия отварные	**-**	120													
морковь - до 01.01 - 20%	15,0	12													
морковь - до 01.01 - 25%	14,4	12													
лук репчатый	12,8	9,6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8,4	8,4													
масла растительное	6	6													
Масса готовых овощей	**-**	30													
ИЛИ															
Шницель натуральный рубленный (Говяжий) № 267, Москва			**100**	**17,29**	**35,79**	**8,22**	**424,15**	**0,00**	**0,09**	**0,09**	**0,00**	**15,86**	**180,85**	**27,96**	**3,30**
Говядина (котлетная мясо)	**118,75**	87,5													
Жир -сырец говяжий	13,75	13,75													
или Жир-сырец свиной	13,75	13,75													
вода питьевая	8,75	8,75													

яйцо куриное	5,0	5													
Сухари панировачные	15,0	15													
Масса полуфабриката	-	128,75													
Масло растительное	7,50	7,5													
Масса жаренного шницеля	-	93,75													
Масло сливочное	6,25	6,25													
Кисель из концентрата плодового или ягодного №503, Пермь			**200**	**1,4**	**0,0**	**29,0**	**121,60**	**0,0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**1,0**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
Концентрат киселя	24	24													
Сахарный песок	10	10													
вода питьевая	190,00	190													
ИЛИ															
Соки овощные, фруктовые и ягодные №537, Пермь			**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**86,60**	**4,0**	**0,02**	**0,02**		**14,0**	**0,0**	**0,0**	**2,8**
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**40**	**3,4**	**0,3**	**19,7**	**94**	**0,0**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**8,0**	**26,0**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40	40													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,80**	**0,00**	**0,04**	**0,04**	**0,56**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
ИТОГО				**5,20**	**6,02**	**28,78**	**188,90**	**5,52**	**0,07**	**0,07**	**0,00**	**37,00**	**70,00**	**27,60**	**1,64**
МЕНЮ			**Выход, г**	**Химический состав**				**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
6 день				**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**		**14,92**	**19,44**	**62,21**	**483,48**	**3,07**	**0,17**	**0,19**	**0,42**	**416,92**	**250,00**	**73,52**	**1,98**
Завтрак															
Каша "Дружба" №260-2013, Пермь			**200**	**5,26**	**11,66**	**25,06**	**226,22**	**1,32**	**0,08**	**0,08**	**0,21**	**126,60**	**140,00**	**30,60**	**0,56**
крупа пшенная	11	11													
крупа рисовая	15	15													
молоко питьевое	102	102													
или молоко концентрированное	37	37													
вода кипяченая для концентрированного молока	65	65													
вода кипяченая для молоко питьевое	70	70													
соль йодированная	1	1													
сахар	5	5													
Масло сливочное	5	5													
Бутерброд с сыром, маслом № 91, Пермь			**30/5/15**	**6,06**	**4,48**	**12,15**	**113,16**	**0,45**	**0,04**	**0,06**	**0,21**	**166,32**	**0,00**	**15,92**	**0,62**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	15,8	15													
Какао с молоком №496, Пермь			**200**	**3,60**	**3,30**	**25,00**	**144,10**	**1,30**	**0,04**	**0,04**	**0,00**	**124,00**	**110,00**	**27,00**	**0,80**
Какао-порошок	3,0	3,0													
Молоко концентрированое	46,0	46,0													
Вода питьевая для молока концентрирован.	154,0	154,0													
Молоко т/п	100,0	100,0													
Вода питьевая для молока т/п	110,0	110,0													
сахар	15	15													
Плоды свежие в ассортименте №118(мандарин), Пермь			**100**	**0,80**	**0,20**	**7,50**	**35,00**	**38,00**	**0,06**	**0,06**	**0,0**	**35,0**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
Мандарин	126	100													

Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,16**	**0,00**	**0,036**	**0,00**	**0,28**	**7,20**	**0,00**	**0,00**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
						ИЛИ									
Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь			**20**	**1,52**	**0,16**	**9,84**	**46,88**	**0,0**	**0,02**	**0,02**	**0,0**	**4,0**	**13,0**	**2,8**	**0,22**
Хлеб пшеничный	20	20													
Обед				**41,36**	**38,41**	**115,83**	**973,89**	**17,85**	**0,68**	**0,68**	**0,56**	**114,31**	**709,47**	**237,76**	**17,43**
Икра кабачковая (промышленного производства) №115-2013,			**80**	**1,52**	**7,12**	**6,16**	**94,80**	**5,60**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**32,80**	**29,60**	**12,00**	**0,56**
икра кабачковая	80	80													
						ИЛИ									
Овощи натуральные соленые (огурцы) №107/106, Пермь			**80**	**0,64**	**0,08**	**1,36**	**8,72**	**4,00**	**0,02**	**0,02**	**0,08**	**18,40**	**19,20**	**11,20**	**0,48**
огурцы соленые (без уксуса)	84	80													
или огурцы свежие парниковые	84	80		**0,64**	**0,08**	**2,00**	**11,28**	**8,00**	**0,02**	**0,02**	**0,10**	**18,40**	**33,60**	**11,20**	**0,48**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
						ИЛИ									
Овощи натуральные соленые (помидоры) №107/106, Пермь			**80**	**0,88**	**0,08**	**2,80**	**15,44**	**12,00**	**0,01**	**0,01**	**0,56**	**8,00**	**28,00**	**12,00**	**0,64**
помидоры соленые (без уксуса)	85,6	80													
или помидоры свежие парниковые	85,6	80		**0,88**	**0,16**	**3,04**	**17,12**	**20,00**	**0,05**	**0,05**	**0,70**	**11,20**	**20,80**	**16,00**	**0,72**
или помидоры свежие грунтовые	85,6	80													
Суп "Харчо" №109, Пермь			**200**	**6,36**	**7,52**	**9,76**	**132,16**	**0,52**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**12,60**	**64,80**	**14,00**	**0,70**
говядина 1 категории	44	32,40													
или говядина полуфабрикат	34,80	32,40													
Масса отварного мяса		20,00													
Крупа рис	12,00	11,88													
лук репчатый	18,0	15,0													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6,0	6,0													
масло растительное	4	4													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	2,0	1,4													
Чеснок	0,8	0,68													
Лавровый лист	0,01	0,01													
Вода	200,0	200													
						ИЛИ									
Суп крестьянский с крупой №154, Пермь			**200**	**1,7**	**4,08**	**11,64**	**90,08**	**7,96**	**0,04**	**0,04**	**0,00**	**21,00**	**53,60**	**15,60**	**0,58**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	22	16													
Вода или мясной бульон	170	170													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,60	20													
01.11.-31.12. -30%	28,60	20													
01.01-29.02 - 35%	30,80	20													
01.03 - 40%	33,40	20													
морковь - до 01.01 - 20%	10,00	8													
с 01.01 - 25%	10,64	8													
лук репчатый	9,60	8													
Крупа перловая	1,60	1,60													
или рисовая	1,60	1,60													
или овсянная	1,60	1,60													
или ячневая	1,60	1,60													
масло растительное	4,0	4													

Каша гречневая рассыпчатая №237, Пермь			**200**	**11,4**	**10,46**	**49,44**	**337,50**	**0,0**	**0,28**	**0,28**	**0,00**	**19,00**	**270,20**	**180,40**	**6,06**
Крупа гречневая	92,00	92,00													
Вода	136,0	136													
Масса каши	-	192													
Масло сливочное	9,0	9													
Печень говяжья по - строгоновски №398, Пермь			**100**	**16,36**	**12,55**	**3,91**	**194,03**	**7,73**	**0,26**	**0,26**	**0**	**20,91**	**287,27**	**16,36**	**6,09**
Печень говяжья	112,73	93,64													
масло растительное	8,18	8,18													
Масса жареной печени	-	63,64													
Соус сметанный		36,36													
Мука пшеничная	1,8	1,8													
Масло сливочное	1,8	1,8													
Отвар овощной или вода	39,6	39,6													
Сметана	36	36													
Маса соуса	-	36													
ИЛИ															
Оладьи из печени по -Кунцевски №404, Пермь			**90**	15,57	10,53	10,62	**199,53**	**6,48**	0,23	0,23	0,00	19,80	0,00	0,00	4,68
Печень говяжья	86,40	72													
морковь - до 01.01 - 20%	12,38	9,9													
с 01.01 - 25%	13,17	9,9													
лук репчатый	10,00	10													
Мука пшеничная	15,3	15,3													
Яйцо	5,5	5,5													
соль йодированная	1,2	1,2													
Масло сливочное	9,63	9,63													
Соки овощные, фруктовые и ягодные №537, Пермь			**200**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**86,60**	**4,0**	**0,02**	**0,02**		**14,0**	**0,0**	**0,0**	**2,8**
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**40**	**3,4**	**0,3**	**19,7**	**94**	**0,0**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**8,0**	**26,0**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40	40													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,80**	**0,00**	**0,04**	**0,04**	**0,56**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
		ИТОГО		**56,28**	**57,85**	**178,04**	**1457,37**	**20,92**	**0,85**	**0,87**	**0,98**	**531,23**	**959,47**	**311,28**	**19,41**
МЕНЮ			**Выход, г**	**Химический состав**				**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
7 день				**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**													
Завтрак				**9,58**	**7,90**	**60,22**	**350,30**	**61,42**	**0,15**	**0,15**	**0,00**	**177,30**	**170,90**	**41,20**	**1,77**
Каша манная молочная жидкая № 262, Пермь			**200**	**6,2**	**7,46**	**30,86**	**215,4**	**1,38**	**0,08**	**0,08**	**0,00**	**132,80**	**121,20**	**20,20**	**0,44**
крупа манная	30,8	30,8													
сахар	5	5													

молоко т/п. питьевое	106	106													
вода кипяченая для молока т/п	70	70													
или молоко концентрированное	37	37													
вода кипяченая для концентрированного молока	180	180													
Масса каши	-	192													
масло сливочное	5	5													
Колбасные изделия,запеченные в тесте №548, Пермь			**100**	**10,3**	**13,4**	**31,0**	**285,8**	**0,0**	**0,12**	**0,12**	**0,00**	**26,00**	**111,00**	**16,00**	**1,30**
Сосиски	52	50													
или Сардельки говяжьи	52	50													
или Колбаса вареная высшего сорта	58	50													
или Мясо отварное	-	50													
Пшеничная мука, высшего сорта	40	40													
Сахарный песок	2,5	2,5													
Масло сливочное	1,5	1,5													
Яйцо	3	3													
Яйцо для смазки	-	3													
соль йодированная	0,5	0,5													
дрожжи пресованные	1,5	1,5													
вода	18	18													
масса теста	-	58													
ИЛИ															
Бутерброд с маслом №93, Пермь			**40**	**1,6**	**16,7**	**10,0**	**196,7**	**0,0**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**6,00**	**17,00**	**3,00**	**0,03**
масло сливочное	20	20													
или масло шоколадное	20	20													
или масло фруктовое	20	20													
хлеб пшеничный	20	20													
Чай с сахаром №143, Новосибирск			**200**	**0,2**		**6,5**	**26,80**	**0,04**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,7**
чай сухой для заварки	1	1													
сахар	7	7													
вода кипяченая	200	200													
Плоды свежие(апельсин) в ассортименте №112 Пермь			**100**	**0,9**	**0,2**	**8,10**	**37,80**	**60,00**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**34,0**	**23,0**	**13,0**	**0,3**
Фрукт в ассортименте (апельсин)	143	100													
Хлеб пшеничный производственный №701, Пермь			**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,32**	**0,0**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**6,0**	**19,5**	**4,2**	**0,3**
Хлеб пшеничный, из муки первого сорта	**30**	**30**													
или															
Хлеб ржаной производственный №115, Пермь			**20**	**1,5**	**0,16**	**9,84**	**46,88**	**0,0**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**4,00**	**13,00**	**2,80**	**0,22**
Хлеб ржаной	**20**	**20**													
Обед				**24,90**	**21,54**	**104,94**	**713,22**	**24,80**	**0,35**	**0,35**	**0,56**	**88,90**	**301,30**	**89,10**	**6,08**
Салат картофельный с огурцами солеными №66, Пермь			**80**	**1,36**	**4,24**	**8,40**	**77,20**	**10,4**	**0,06**	**0,06**	**0,00**	**15,20**	**39,20**	**16,80**	**0,56**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63,84	48,0													
01.11.-31.12. -30%	68,64	48,0													
01.01-29.02 - 35%	73,92	48,0													
01.03 - 40%	80,16	48,0													
масса отварного картофеля	-	48													
лук репчатый	10,56	8,8													
морковь - до 01.01 - 20%	11,00	8,8													
с 01.01 - 25%	11,70	8,8													

масса отварноой моркови	-	8,8													
Колбаса варенная	11	10													
яйцо куриное	15	10													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	15,2	10,4													
Огурцы соленые *или* консервированные с лимонной кислотой	16,00	10,4													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			**80**	**0,8**	**8,2**	**2,8**	**87,8**	**13,2**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,64**
помидоры свежие парниковые	80	70													
или помидоры свежие грунтовые	83	70													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	6,00	5,0													
ИЛИ															
Салат картофельный с огурцами солеными №66, Пермь			**80**	**2,8**	**7,1**	**9,1**	**111,5**	**11,7**	**0,08**	**0,08**	**0,0**	**19,0**	**64,0**	**23,0**	**0,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47,88	36,0													
01.11.-31.12. -30%	51,48	36,0													

01.01-29.02 - 35%	55,44	36,0													
01.03 - 40%	60,12	36,0													
масса отварного картофеля	-	36,0													
морковь - до 01.01 - 20%	25,00	20,0													
с 01.01 - 25%	26,60	20,0													
масса отварноой моркови	-	20,0													
яйцо куриное	6,4	6,4													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	20,8	13,6													
масло растительное	4,8	4,8													
ИЛИ															
Икра свекольная №16, Новосибирск			**80**	**1,8**	**5,7**	**9,1**	**94,9**	**5,5**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**29,0**	**44,0**	**22,0**	**1,20**
Свекла - до 01.01 - 20%	75,00	60,0													
с 01.01 - 25%	79,80	60,0													
лук репчатый	17,28	14,4													
Томатная-пюре	22,4	22,4													
Сахарный песок	0,9	0,9													
масло растительное	6,4	6,4													
соль йодированная	0,3	0,3													
Лимонная кислота	0,40	0,4													
Рассольник домашний с мясом, со сметаной №132, Пермь			**200**	**1,66**	**4,16**	**10,24**	**85,04**	**9,98**	**0,08**	**0,08**	**0,00**	**21,00**	**51,80**	**22,20**	**0,82**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
капуста св - до 01.01 - 20%	20,00	16													
с 01.01 - 25%	21,28	16													
морковь - до 01.01 - 20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	9,52	8													
огурцы консервированные без уксуса или соленые	13,4	12													
масло растительное	4	4													
сметана	5	5													
Бульон мясной или вода кипяченная	140,0	140													
ИЛИ															
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной №128, Пермь			**200**	**1,46**	**4,00**	**8,52**	**75,92**	**8,24**	**0,04**	**0,04**	**0,00**	**27,60**	**42,40**	**21,00**	**0,96**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21,28	16													
01.11.-31.12. -30%	22,88	16													
01.01-29.02 - 35%	24,64	16													
01.03 - 40%	26,72	16													
капуста св - до 01.01 - 20%	20,00	16													
с 01.01 - 25%	21,28	16													
или капуста белокачанная,квашенная	17,20	12													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													

с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	9,52	8													
свекла - до 01.01 - 20%	40,0	32													
с 01.01 - 25%	42,6	32													
масло растительное	4,0	4													
Сахар песок	2,0	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,0	3													
сметана	5	5													
Бульон мясной или вода кипяченная	160,0	160													
Макаронные изделия отварные №291,Пермь			**150**	**5,66**	**0,68**	**29,04**	**144,92**	**0,02**	**0,06**	**0,06**	**0,00**	**5,70**	**35,70**	**8,10**	**0,78**
Макаронные изделия	51	51													
Вода кипяченая	306	306													
соль йодированная	2,55	2,55													
Масса отварных макаронных изделий	-	144													
масло сливочное	6,75	6,75													
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе №392, Пермь			**100**	**11,00**	**11,70**	**7,80**	**180,50**	**0,10**	**0,05**	**0,05**	**0,00**	**10,00**	**101,00**	**13,00**	**1,60**
говядина 1 категории	73,32	52													
или говядина полуфабрикат	61,36	52													
Хлеб пшеничный	10,5	10,5													
Вода кипяченая	18,2	18,2													
масло сливочное	2	2													
Масса полуфабриката	-	82													
Соус молочный для запекания №434		30													
молоко т/п. питьевое	30	30													
Мука пшеничная	1,5	1,5													
масло сливочное	1,5	1,5													
Сахарный песок	0	0													
ИЛИ															
Гуляш из говядины №368, Пермь			**100**	**11,00**	**11,70**	**7,80**	**180,50**	**0,10**	**0,05**	**0,05**	**0,00**	**10,00**	**101,00**	**13,00**	**1,60**
говядина 1 категории	93	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
морковь - до 01.01 - 20%	14,2	11,33													
с 01.01 - 25%	15,1	11,33													
лук репчатый	14,28	12													
масло растительное	5	5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
Мука пшеничная	2	2													
Компот из свежих плодов или ягод №507, Пермь			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,20**	**4,3**	**0,02**	**0,02**	**0,0**	**22,0**	**16,0**	**14,0**	**1,1**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,40	20													
сахар	15	15													
Лимонная кислота	0,2	0,2													
Вода	172	172													
ИЛИ															
Компот из апельсинов с яблоками №510, Пермь			**200**	**0,5**	**0,2**	**22,2**	**92,60**	**11,6**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**19,0**	**12,0**	**8,0**	**0,8**

яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	21,00	15													
Апельсин	29,00	20													
сахар	15	15													
Вода	160	160													
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**40**	**3,4**	**0,3**	**19,7**	**95,20**	**0,0**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**8,0**	**26,0**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40	40													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,16**	**0,00**	**0,04**	**0,04**	**0,56**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
		ИТОГО		**34,48**	**29,44**	**165,16**	**1063,52**	**86,22**	**0,50**	**0,50**	**0,56**	**266,20**	**472,20**	**130,30**	**7,85**
8 день															
МЕНЮ	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
Наименование блюда				**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
Завтрак				**24,14**	**27,36**	**83,64**	**679,04**	**8,54**	**0,19**	**0,19**	**0,08**	**172,36**	**38,70**	**75,86**	**3,86**
Плов №96, Пермь			**240**	**18,02**	**24,3**	**51,6**	**497,62**	**3,24**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**21,96**	**0,0**	**60,46**	**3,0**
говядина 1 категории	146,74	108,34													
или говядина полуфабрикат	146,74	108,34													
Масса тушенного мяса	-	68,57													
Крупа Рис	46,63	46,63													
морковь - до 01.01 - 20%	9,88	8,23													
с 01.01 - 25%	10,29	8,23													
лук репчатый	14,46	11,66													
Масло растительное	15,77	11,66													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4,10	4,1													
Овощи натуральные соленые (огурцы) №107/106, Пермь			**80**	**0,64**	**0,08**	**1,36**	**10,40**	**4,00**	**0,02**	**0,02**	**0,08**	**18,40**	**19,20**	**11,20**	**0,48**
огурцы соленые (без уксуса)	84	80													
или огурцы свежие парниковые	84	80		**0,64**	**0,08**	**2,00**	**11,20**	**8,00**	**0,02**	**0,02**	**0,10**	**18,40**	**33,60**	**11,20**	**0,48**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
ИЛИ															
Овощи натуральные соленые (помидоры) №107/106, Пермь			**80**	**0,88**	**0,08**	**2,80**	**16,00**	**12,00**	**0,01**	**0,01**	**0,56**	**8,00**	**28,00**	**12,00**	**0,64**
помидоры соленые (без уксуса)	85,6	80													
или помидоры свежие парниковые	85,6	80		**0,88**	**0,16**	**3,04**	**19,20**	**20,00**	**0,05**	**0,05**	**0,70**	**11,20**	**20,80**	**16,00**	**0,72**
или помидоры свежие грунтовые	85,6	80													
Кофейный напиток с молоком № 514, Пермь			**200**	**3,20**	**2,70**	**15,90**	**100,70**	**1,30**	**0,040**	**0,04**	**0,00**	**126,00**	**0,00**	**0,00**	**0,10**
Кофейный напиток	2,0	2,0													
молоко питьевое	80	80													
или молоко концентрированное	42	42													
Вода для концентрированного молока	158	158													
Вода для молока т/п	120	120													
Сахарный песок	10	10													
Хлеб пшеничный производственный №701, Пермь			**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,32**	**0,0**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**6,0**	**19,5**	**4,2**	**0,3**
Хлеб пшеничный, из муки первого сорта	**30**	**30**													
или															
Хлеб ржаной производственный №115, Пермь			**20**	**1,5**	**0,16**	**9,84**	**46,88**	**0,0**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**4,00**	**13,00**	**2,80**	**0,22**
Хлеб ржаной	**20**	**20**													

Обед				**38,86**	**40,66**	**93,71**	**895,66**	**22,63**	**0,32**	**0,32**	**0,56**	**151,63**	**480,38**	**110,78**	**6,73**
Салат из свеклы с сыром №55-2013, Пермь															
свекла - до 01.01 - 20%	84,00	67,20	**80**	**2,2**	**9,7**	**5,7**	**118,80**	**4,4**	**0,02**	**0,02**	**0,0**	**71,2**	**65,6**	**15,2**	**0,96**
с 01.01 - 25%	89,38	67,20													
масса припущенной свеклы		52													
сыр	6,16	6,16													
масло растительное	8	8													
или															
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 9 Пермь			**80**	**3,04**	**7,28**	**4,16**	**94,32**	**10,6**	**0,03**	**0,03**	**0,0**	**34,7**	**0,0**	**12,8**	**0,74**
Капуста белокачанная - до 01.01 - 20%	79,37	66,14													
с 01.01 - 25%	82,68	66,14													
Масса тертой капусты	-	33,34													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	20,0	13,34													
лук репчатый	16,0	13,34													
соль йодированная	1,2	1,2													
масло растительное	6,66	6,66													
Суп с крупой гречневой №154.2 Пермь			**250**	**2,13**	**5,10**	**14,55**	**112,62**	**9,95**	**0,05**	**0,05**	**0,0**	**26,25**	**67,00**	**19,50**	**0,73**
говядина 1 категории	22	16,28													
или говядина полуфабрикат	19	16,28													
крупа гречневая	12	12													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73,15	55													
01.11.-31.12. -30%	78,65	55													
01.01-29.02 - 35%	84,70	55													
01.03 - 40%	91,85	55													
морковь - до 01.01 - 20%	12,50	10													
с 01.01 - 25%	13,30	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
или															
Суп из овощей №67 Пермь			**200**	**1,46**	**3,34**	**8,54**	**70,06**	**6,82**	**0,06**	**0,06**	**0,0**	**17,08**	**0,00**	**16,40**	**0,60**
говядина 1 категории	22	16,28													
или говядина полуфабрикат	19	16,28													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40													
01.11.-31.12. -30%	78,65	55													
01.01-29.02 - 35%	84,70	55													
01.03 - 40%	91,85	55													
капуста белокачанная - до 01.01 - 20%	20,00	16													
с 01.01 - 25%	21,28	16													
морковь - до 01.01 - 20%	10,00	8													
с 01.01 - 25%	10,64	8													
лук репчатый	10	8													
Масло растительное	3,2	3,2													
или масло сливочное	3,2	3,2													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	9,8	6,4													
Вода или Мясной бульон	152	152													
соль йодированная	0,66	0,66													

Жаркое по-домашнему №369,Пермь			**240**	**28,37**	**25,32**	**18,12**	**413,84**	**8,28**	**0,17**	**0,17**	**0,00**	**38,18**	**290,18**	**61,08**	**3,72**
говядина 1 категории	110	90													
или говядина полуфабрикат	110	90													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	165,41	124,37													
01.11.-31.12. -30%	177,85	124,37													
01.01-29.02 - 35%	191,53	124,37													
01.03 - 40%	207,70	124,37													
лук репчатый	19,48	16													
масло сливочное	7,63	7,63													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7,63	7,63													
Масса тушенного мяса	-	76,37													
Масса готовых овощей	-	163,63													
или															
Рагу из овощей с кабачками №196,Пермь			**240**	**4,44**	**12,84**	**20,16**	**213,96**	**17,04**	**0,10**	**0,10**	**0,00**	**61,20**	**104,40**	**37,20**	**1,32**
говядина полуфабрикат	70	46													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	102,14	76,80													
01.11.-31.12. -30%	109,82	76,80													
01.01-29.02 - 35%	118,27	76,80													
01.03 - 40%	128,26	76,80													
морковь - до 01.01 - 20%	48,00	38,4													
с 01.01 - 25%	51,07	38,4													
капуста белокачанная- до 01.01 - 20%	60,00	48,0													
с 01.01 - 25%	63,84	48,0													
Кабачок	57,60	38,4													
или овощная смесь с/м	57,60	38,4													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	18,00	12,00													
Масло растительное	9,60	9,60													
Масса готового рагу	-	240,00													
Кисель из концентрата плодового или ягодного №503, Пермь			**200**	**1,4**	**0,0**	**29,0**	**121,60**	**0,0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**1,0**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
Концентрат киселя	24	24													
Сахарный песок	10	10													
вода питьевая	190,00	190													
Хлеб пшеничный №109-2013, Пермь			**40**	**3,4**	**0,3**	**19,7**	**94**	**0,0**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**8,0**	**26,0**	**5,60**	**0,44**
Хлеб пшеничный	40	40													
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,80**	**0,00**	**0,04**	**0,04**	**0,56**	**7,00**	**31,60**	**9,40**	**0,78**
Хлеб ржаной	20	20													
			ИТОГО	**63,00**	**68,02**	**177,35**	**1574,7**	**31,17**	**0,51**	**0,51**	**0,64**	**323,99**	**519,08**	**186,64**	**10,59**
МЕНЮ															
9 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак				**17,2**	**14,4**	**77,3**	**507,62**	**62,0**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**355,4**	**242,7**	**79,9**	**3,2**
Каша пшенная молочная жидкая №267, Пермь			**200**	**7,8**	**9,5**	**35,8**	**259,54**	**1,5**	**0,2**	**0,20**	**0,0**	**144,6**	**193,0**	**43,0**	**1,2**
крупа пшено	40	40													
молоко питьевое	80	80													

или молоко концентрированное	37	37													
вода кипяченая для молока питьевого	90	90													
вода кипяченая для концентрированного молока	113	113													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с сыром, маслом № 91, Пермь			**30/5/15**	**6,06**	**4,48**	**12,15**	**113,16**	**0,45**	**0,04**	**0,06**	**0,21**	**166,32**	**0,00**	**15,92**	**0,62**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	15,8	15													
или															
Бутерброд с маслом №93, Пермь			**40**	**1,6**	**16,7**	**10,0**	**196,7**	**0,0**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**6,00**	**17,00**	**3,00**	**0,03**
масло сливочное	20	20													
или масло шоколадное	20	20													
или масло фруктовое	20	20													
хлеб пшеничный	20	20													
Чай с сахаром №143, Новосибирск			**200**	**0,2**		**6,5**	**26,80**	**0,04**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,7**
чай сухой для заварки	1	1													
сахар	7	7													
вода кипяченая	200	200													
Плоды свежие(апельсин) в ассортименте №112 Пермь			**100**	**0,9**	**0,2**	**8,10**	**43**	**60,00**	**0,04**	**0,04**		**34,0**	**23,0**	**13,0**	**0,3**
Фрукт в ассортименте (апельсин)	143	100													
Хлеб пшеничный производственный №701, Пермь			**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**		**0,03**	**0,03**		**6,0**	**19,5**	**4,2**	**0,3**
Хлеб пшеничный, из муки первого сорта	**30**	**30**													
или															
Хлеб ржаной производственный №115, Пермь			**20**	**1,5**	**0,16**	**9,84**	**47**		**0,02**	**0,02**		**4,00**	**13,00**	**2,80**	**0,22**
Хлеб ржаной	**20**	**20**													
Обед				**0,8**	**10,0**	**2,1**	**101,69**	**7,0**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**30,0**	**31,0**	**13,0**	**0,6**
Винегрет овощной №76, Пермь			**80**	**1,04**	**8,64**	**5,44**	**103,7**	**6,72**	**0,03**	**0,03**	**0,00**	**18,40**	**32,00**	**14,40**	**0,64**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,54	17,7													
01.11.-31.12. -30%	25,31	17,7													
01.01-29.02 - 35%	27,26	17,7													
01.03 - 40%	29,56	17,7													
морковь - до 01.01 - 20%	10,4	8,3													
с 01.01 - 25%	11,0	8,3													
свекла - до 01.01 - 20%	15,2	12,0													
с 01.01 - 25%	16,0	12,0													
огурец солёный	10,4	8													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	20,8	16,0													
лук репчатый	14,28	12													
масло растительное	8	8													
или															
Салат из огурцов с зеленым горошком №18-2013, Пермь			**100**	**0,80**	**10,01**	**2,10**	**101,7**	**7,00**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**30,00**	**31,00**	**13,00**	**0,60**
огурец солёный	47,0	27													
или огурец свежий	47	43,0													

горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	19,0	15													
лук зеленый ***или*** лук репчатый	6,0	5													
масло растительное	10	10													
или															
Салатиз капусты белокачанной и свеклы №44-2013, Пермь			**100**	**1,60**	**7,10**	**5,90**	**93,9**	**21,80**	**0,03**	**0,03**	**0,00**	**46,00**	**34,00**	**17,00**	**0,90**
Капуста белокачанная - до 01.01 - 20%	74,9	59,0													
с 01.01 - 25%	78,5	59,0													
свекла - до 01.01 - 20%	42,0	35,0													
с 01.01 - 35%	48,0	35,0													
соль йодированная	0,3	0,3													
масло растительное	7	7													
Суп с макаронными изделиями и фрикадельками №158.1 - 2013,			**200/25**	**1,9**	**4,1**	**13,1**	**96,6**	**0,8**	**0,04**	**0,04**	**0,0**	**7,8**	**23,8**	**7,2**	**0,36**
Вермишель *или* Лапша	2,5	2,5													
или Макароны из муки 1сорта *или* Макаронные изделия из высшего сорта, яичные	2,5	2,5													
морковь - до 01.01 - 20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	9,52	8													
масло растительное	4,00	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2													
Фрикадельки мясные для супа **Выход:**		25													
говядина полуфабрикат	38,5	28,5													
лук репчатый	2,98	3													
Яйцо	2	2													
Вода для фарша	2,5	3													
соль йодированная	0,23	0													
масса полуфабриката	35,8	35,75													
или															
Суп картофельный с фрикадельками №149 - 2013, Пермь			**200/20**	**1,76**	**2,36**	**11,8**	**75,3**	**8,86**	**0,10**	**0,10**	**0,0**	**13,0**	**56,8**	**23,4**	**0,88**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80													
01.11.-31.12. -30%	114	80													
01.01-29.02 - 35%	123	80													
01.03 - 40%	134	80													
морковь - до 01.01 - 20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	9,52	8													
масло растительное	2,00	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,0	2,0													
Фрикадельки мясные для супа **Выход:**		20													
говядина полуфабрикат	30,8	22,8													
лук репчатый	2,38	2													
Яйцо	1,6	1,6													
Вода для фарша	2	2													
соль йодированная	0,18	0													
масса полуфабриката	28,6	28,6													

или															
Суп рисовый на отваре овощном с фрикадельками №123 - 2013, Пермь			**200/20**	**4,40**	**4,40**	**11,4**	**102,8**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Крупа рис	8,0	8													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	29,3	22													
01.11.-31.12. -30%	31,5	22													
01.01-29.02 - 35%	33,9	22													
01.03 - 40%	36,7	22													
морковь - до 01.01 - 20%	7,6	6													
с 01.01 - 25%	8,0	6													
лук репчатый	4,8	4													
масло растительное	2,00	2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,0	2,0													
соль йодированная	0,2	0													
Фрикадельки мясные для супа **Выход:**		20													
говядина полуфабрикат	28,1	20,8													
лук репчатый	2,38	2													
Яйцо	1,6	1,6													
Вода для фарша	2	2													
масса полуфабриката	-	26,8													
Рыба запеченная с картофелем по-русски №89-2013, Пермь			**230**	**18,98**	**16,36**	**23,71**	**318,0**	**13,98**	**0,209**	**0,11**	**0,0**	**72,20**	**59,39**	**1,86**	**13,98**
минтай ***или*** горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	103,7	96,9													
или минтай ***или*** горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	103,7	96,9													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	103,7	96,9													
масса готовой рыбы		80,0													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	154,58	114													
01.11.-31.12. -30%	154,58	114													
01.01-29.02 - 35%	154,58	114													
01.03 - 40%	154,58	114													
масса отварного очищеного картофеля	-	92,15													
соль йодированная	0,25	0,25													
для соуса:		49,4													
сухари пшеничные	3,8	3,8													
масло растительное	6	6													
лук репчатый	14	12													
масло сливочное	6	6													
мука пшенчная	19,00	19													
молоко концентрированное	5,00	5													
Вода для молока концент.	44,50	44,5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или															
Котлета рыбная любительская №346-2013, Пермь			**100**	**18,98**	**16,36**	**23,71**	**318,0**	**13,98**	**0,209**	**0,11**	**0,0**	**72,20**	**59,39**	**1,86**	**13,98**
Рыба Минтай	110,0	67													
морковь - до 01.01 - 20%	25,2	20													

с 01.01 - 25%	26,6	20													
Хлеб пшеничный	8	8													
лук репчатый	10	8													
Яйцо или яичный порошок	4/12	4/12													
Молоко т/п питьевое	10,0	10													
масло сливочное	3,0	3													
масса полуфабриката	-	120													
Соки овощные, фруктовые и ягодные №518-2013, Пермь															
Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь															
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь			**200**	**3,9**	**3,5**	**18,8**	**122**	**0,8**	**0,0**	**0,12**	**0,0**	**175,0**	**126,0**	**8,0**	**0,1**
ИТОГО															
МЕНЮ															
10 день															
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**													
Завтрак															
Суп молочный с крупой №164-2013, Пермь															
молоко питьевое	250	250	**50**	**3,5**	**4,2**	**35,0**	**192**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
или молоко концентрированное	115	115	**20**	**1,2**	**0,3**	**6,7**	**35**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**7,2**	**31,6**	**9,6**	**0,8**
или молоко сухое	30	30		**32**	**26**	**113**	**818**	**33**	**1**	**0**	**6**	**126**	**528**	**133**	**9**
вода кипяченая для концентрированного молока	135	135	**80**	**1,9**	**0,4**	**11,7**	**58**	**4,80**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**44,0**	**0,0**	**0,5**
вода кипяченая для сухого молока	220	220													
Крупа: рисовая или манная, кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15													
или ячневая, или гречневая, пшено	20	20	**80**	**0,8**	**4,1**	**2,8**	**51**	**13,2**	**0,0**	**0,0**	**2,0**	**10,4**	**19,2**	**14,4**	**0,6**
масло сливочное	2,5	2,5													
сахар	2,5	2,5													
соль йодированная	1	1													
Бутерброд с маслом №93-2013, Пермь															
хлеб пшеничный	20	20	**250/10/5**	**5,4**	**5,9**	**12,8**	**126**	**12,4**	**0,09**	**0,31**	**0,36**	**26,2**	**94,9**	**27,6**	**1,4**
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток с молоком №501 - 2013, Пермь															
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	150	150													
или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81													
вода кипяченая для сухого молока	132	132													
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте															
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь															
Обед															
Кукуруза отварная №175 - 2013, Пермь															
кукурузу консервированная	134	80													
ИЛИ			**300**	**16,3**	**18,4**	**23,5**	**325**	**13,2**	**0,2**	**0,0**	**2,6**	**28,6**	**220,0**	**55,6**	**3,4**

Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь															
помидоры свежие парниковые	78	76													
или помидоры свежие грунтовые	90	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Рассольник домашний с мясом, со сметаной №132 - 2013,															
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75	**200**	**0,2**	**0,0**	**24,7**	**100**	**2,22**	**0,0**	**0,0**	**0,7**	**21,0**	**18,1**	**13,3**	**0,4**
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10	**80**	**6,4**	**1,2**	**30,4**	**158**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**1,8**	**32,0**	**104,0**	**22,4**	**1,8**
масло сливочное	6	6	**30**	**1,8**	**0,4**	**10,0**	**52**	**0,00**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**10,8**	**47,4**	**14,4**	**1,2**
огурцы консервированные без уксуса или соленые	27	15		**32**	**26**	**113**	**818**	**33**	**1**	**0**	**6**	**126**	**528**	**133**	**9**
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рагу из говядины (технико - технологическая карта,															
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	5	5													
масса тушенного мяса		50													
фасоль стручковая замороженная	212	167													
или кабачки свежие	249	167													
морковь - до 01.01 - 20%	123	98													
с 01.01 - 25%	130	98													
лук репчатый	29	24													
масло растительное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
мука пшеничная	2,7	2,7													
Компот из свежих плодов №507- 2013, Пермь															
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	46	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный №108-2013, Пермь															
Хлеб ржаной №109-2013, Пермь															
ИТОГО															