

**Меню приготавливаемых блюд  
завтрак, обед 2022-2023 уч. г.**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет- завтрак,обед с 12 до 18 лет**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>615</b>	<b>15,8</b>	<b>14,5</b>	<b>88,5</b>	<b>547,5</b>	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	№1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004
Чай с лимоном "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>795</b>	<b>26,8</b>	<b>26,8</b>	<b>97,6</b>	<b>738,4</b>	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с			80	5,1	8,5	1,4	102,5	№362-2002
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
компот из сухофруктов			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>41</b>	<b>186</b>	<b>1286</b>	

**2 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>600</b>	<b>22,7</b>	<b>20,5</b>	<b>71,0</b>	<b>559,1</b>	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>755</b>	<b>25,1</b>	<b>28,1</b>	<b>97,4</b>	<b>743,1</b>	
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	№110-2004
Бедро или грудка куриные запеченные			90	14,6	13,6	0,6	183,2	№494-2004

Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	174,8	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>48</b>	<b>49</b>	<b>168</b>	<b>1302</b>	

<b>3 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>18,2</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>586,2</b>	
Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013, Пермь
Плов из мяса			200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013, Пермь
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
<b>Обед</b>			<b>800</b>	<b>21,6</b>	<b>26,7</b>	<b>100,9</b>	<b>730,1</b>	
Салат овощной			80	1,8	4,0	7,3	72,4	№69-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбой			250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	№150-2013, Пермь
Котлеты, биточки мясные из полуфабриката			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
Капуста тушённая			150	3,1	3,9	12,4	97,1	№ 534- 2004
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>40</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>1316</b>	

<b>4 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>440</b>	<b>18,5</b>	<b>20,4</b>	<b>66,0</b>	<b>521,5</b>	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Запеканка "Царская" из творога с молоком			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	№362-2004
Чай "Витаминный" из шиповника			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
<b>Обед</b>			<b>785</b>	<b>18,7</b>	<b>20,7</b>	<b>113,3</b>	<b>714,2</b>	
Салат из моркови			80	0,9	4,0	7,3	68,8	№7-2013, Пермь
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь

Печень, тушеная в соусе	100	8,8	8,3	4,6	128,3	№401-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>37</b>	<b>41</b>	<b>179</b>	<b>1236</b>	

### 5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>18,3</b>	<b>76,7</b>	<b>545,0</b>	
Фрикадельки из кур полуфабрикатов			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь
Каша гречневая вязкая отварная			150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>770</b>	<b>24,1</b>	<b>22,3</b>	<b>122,7</b>	<b>787,6</b>	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
Суп гороховый с гренками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004
Биточки рыбные из полуфабриката			90	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013, Пермь
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
компот из сухофруктов	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>42</b>	<b>41</b>	<b>199</b>	<b>1333</b>	

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>85,8</b>	<b>505,0</b>	
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
Кондитерское изделие промышленного			40	1,1	1,5	21,0	101,9	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>785</b>	<b>25,4</b>	<b>28,7</b>	<b>95,1</b>	<b>739,7</b>	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1,2	4,0	2,9	52,4	№4/1-2011, Екатеринбург
Суп сырный со сметаной			250/5	7,7	9,7	18,7	192,9	№12/2-2011,
Мясо тушеное			100	10,3	9,9	3,8	145,5	№363-2013,
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004

Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>		<b>37</b>	<b>41</b>	<b>181</b>	<b>1245</b>	

<b>7 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром			20/15	17,8	18,6	74,9	538,0	№3-2004
Котлеты мясные из полуфабриката			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
чай с лимоном	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
<b>Обед</b>								
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	63	60	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Жаркое по - домашнему			200	14,7	15,3	26,5	302,5	№436-2004
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>44</b>	<b>174</b>	<b>1263</b>	

<b>8 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Фрикасе из птицы			90	14,5	14,8	0,6	193,6	№493-2004
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
Кондитерское изделие промышленного			15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Йогурт молочный полужирный в			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>								
Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013, Пермь

Борщ "Сибирский" со сметаной			250/5	3,5	4,7	18,0	128,3	№111-2004
Рыба запечённая со сметаной и сыром			90	21,4	14,5	4,3	233,3	№341-2013, Пермь
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	146,6	№520-2004
компот из шиповника	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>55</b>	<b>50</b>	<b>163</b>	<b>1316</b>	

9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>75,1</b>	<b>529,8</b>	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Запеканка творожная			180/20	13,5	10,8	31,2	276,0	№19/5-2011, Екатеринбург
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
<b>Обед</b>			<b>795</b>	<b>25,2</b>	<b>25,1</b>	<b>115,7</b>	<b>789,1</b>	
Салат из моркови и яблок			80	0,7	4,2	8,8	75,8	№9-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей,			250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7	№124-2004
Печень говяжья по - строгановски			100	11,9	10,9	3,7	160,5	№431-2004
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Компот из сухофруктов			200	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>42</b>	<b>43</b>	<b>191</b>	<b>1319</b>	

10 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
<b>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>16,6</b>	<b>74,8</b>	<b>529,0</b>			
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
Биточки рыбные из полуфабриката			90	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013, Пермь		
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004		
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь		
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9			
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3			
<b>Обед</b>			<b>745</b>	<b>23,5</b>	<b>29,4</b>	<b>98,6</b>	<b>752,6</b>			

Салат из свеклы с сыром	80	4,6	9,8	6,5	132,6	№50-2004
Рассольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
Гречка по - купечески с мясом	200	11,8	13,5	32,5	298,7	№4/8-2011, Екатеринбург
компот из изюма	200	0,3	0,2	21,5	89,0	
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>		<b>44</b>	<b>46</b>	<b>173</b>	<b>1282</b>	

<b>11 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>435</b>	<b>15,7</b>	<b>13,8</b>	<b>66,5</b>	<b>452,8</b>	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>740</b>	<b>27,9</b>	<b>31,5</b>	<b>92,9</b>	<b>766,2</b>	
Салат из капусты белокачанной с морковью			80	1,3	4,1	7,7	72,7	№4-2013, Пермь
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной			250/5	4,4	5,2	16,0	128,4	№135-2004
Запеканка картофельная с мясом отварным, с			200/5	19,1	21,5	21,6	356,3	№157-2004, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>44</b>	<b>45</b>	<b>159</b>	<b>1219</b>	

<b>12 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>17,7</b>	<b>86,9</b>	<b>580,3</b>	
Салат из моркови с изюмом			80	1,0	0,1	12,8	55,8	№10-2013, Пермь
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая			150	3,1	6,6	32,0	199,7	№508-2004
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	

<b>Обед</b>		<b>810</b>	<b>23,8</b>	<b>24,3</b>	<b>113,8</b>	<b>768,6</b>	
Салат картофельный с огурцами		80	1,4	4,0	7,4	71,0	№66-2013, Пермь
суп рыбный с консервами		250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	
Фрикадельки мясные		100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные		150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Напиток из плодов шиповника		200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб пшеничный		40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>			<b>42</b>	<b>42</b>	<b>201</b>	<b>1349</b>	

<b>13 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>13,9</b>	<b>79,9</b>	<b>519,5</b>	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
Котлета рыбная из полуфабриката			90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>775</b>	<b>24,1</b>	<b>26,2</b>	<b>113,9</b>	<b>787,4</b>	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	63	60	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной			250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
Бефстроганов из говядины			100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
Компот с ухофруктов			200	0,5	0,2	28,1	116,2	№511-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>40</b>	<b>194</b>	<b>1307</b>	

<b>14 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>17,0</b>	<b>79,4</b>	<b>549,8</b>	
Бутерброд с маслом			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	№1-2004

Пудинг творожный запеченный с молоком	180/20	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в	125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>	<b>745</b>	<b>27,0</b>	<b>26,0</b>	<b>98,8</b>	<b>736,8</b>	
Салат из капусты белокочанной	80	1,7	4,1	7,4	73,3	№1-2013, Пермь
Рассольник ленинградский с курицей со	250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5	№132-2004
Жаркое по - домашнему	200	14,7	15,3	26,5	302,5	№436-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>		<b>47</b>	<b>43</b>	<b>178</b>	<b>1287</b>	

<b>15 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>445</b>					
котлета домашняя из полуфабриката			90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	№498-2004
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Чай с лимоном			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>760</b>	<b>22,6</b>	<b>21,3</b>	<b>108,3</b>	<b>715,0</b>	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>23</b>	<b>21</b>	<b>108</b>	<b>715</b>	

<b>16 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>10,5</b>	<b>15,7</b>	<b>98,0</b>	<b>575,1</b>	
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004



Булочка домашняя	100	3,8	7,8	41,0	249,4	№564-2013, Пермь
Чай с лимоном	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	
Кондитерское изделие промышленного	15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>30,9</b>	<b>29,8</b>	<b>86,1</b>	<b>735,8</b>	
Винегрет овощной	80	1,2	4,0	11,9	88,4	№71-2004
Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	2,4	5,3	10,1	97,7	№148-2004
Птица отварная	90	21,2	15,9	0,6	230,3	№404-2013, Пермь
Капуста тушённая	150	3,1	3,9	12,4	97,1	№.534- 2004
Компот из изюма	200	0,3	0,0	25,5	103,2	№512-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>184</b>	<b>1311</b>	

<b>17 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	20/25		570	22,9	14,8	74,7	523,4	№2-2004
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20		180	18,1	12,8	26,1	292	№313-2013, Пермь
Чай с сахаром	200		200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в	125		125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный	20		20	1,0	0,3	8,1	38,9	
<b>Обед</b>	<b>580</b>		<b>580</b>	<b>25,4</b>	<b>25,0</b>	<b>85,2</b>	<b>667,0</b>	
Салат из моркови с сыром	80		80	4,4	7,6	5,9	109,6	№56-2013, Пермь
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5		250	3,1	5,2	17,2	128,0	№134-2004
Фрикадельки рыбные с маслом	90/5		90	11,5	7,9	6,8	144,3	№347-2013, Пермь
Рис припущенный	150		150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
чай из шиповника								
Хлеб пшеничный	40		40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной	20		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>			<b>48</b>	<b>40</b>	<b>160</b>	<b>1190</b>		

<b>18 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
			435	22,8	26,3	49,0	523,9	

Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Рагу из мяса	200	14,5	20,0	17,6	308,4	№6/8-2011, Екатеринбург
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>	<b>775</b>	<b>21,8</b>	<b>25,7</b>	<b>111,8</b>	<b>766,1</b>	
Салат из морской капусты	80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
Свекольник со сметаной	250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь
Котлета мясная	90	12,3	13,1	11,4	212,7	№454-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>		<b>45</b>	<b>52</b>	<b>161</b>	<b>1290</b>	

<b>19 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>13,8</b>	<b>84,2</b>	<b>536,6</b>	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
Рыба, запеченная с яйцом			90	13,0	8,9	8,2	164,9	№341-2013, Пермь
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
чай с сахаром	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>31,8</b>	<b>94,4</b>	<b>765,8</b>	
Салат картофельный с кукурузой			100	2,8	5,1	7,8	88,3	№65-2013, Пермь
Суп - харчо с мясом			250/10	7,4	5,5	22,0	167,1	№154-1996
Мясо, тушенное с капустой			200	12,5	20,5	18,4	308,1	№365-2013, Пермь
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>			<b>45</b>	<b>46</b>	<b>179</b>	<b>1302</b>		

<b>20 день</b>
----------------

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>605</b>	<b>21,8</b>	<b>20,8</b>	<b>73,5</b>	<b>572,3</b>	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			90	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006, Екатеринбург
Каша гречневая вязкая отварная			150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>Обед</b>			<b>790</b>	<b>26,6</b>	<b>27,4</b>	<b>111,7</b>	<b>800,2</b>	
Салат из свежих огурцов			80	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013, Пермь
Суп с макаронными изделиями с курицей			250/10	7,3	6,1	18,5	158,1	№147-2013, Пермь
Печень, тушенная с овощами			100	11,7	10,8	4,9	164	№439-2004
Картофель толченный, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
Компот из сухофруктов			200	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>ИТОГО:</b>				<b>48</b>	<b>48</b>	<b>185</b>	<b>1373</b>	