

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий филиала

«Мугенская СОШ» - филиал МАОУ

«СОШ п.Демьянка»

Уватского муниципального района

_____ Г.Ю. Сметанина

« 31 » октября 2022 год

Уватского муниципального района

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/82 от
18.09.2020 г.**

**для питания обучающихся с 12 до 18 лет горячий завтрак
(осенне-зимний сезон)**

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/82 от 18.09.2020 г.

для питания обучающихся с 12 до 18 лет горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 до 18 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				12,8	15,4	67,9	461,5
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	5	5					
сыр	11	10					
Суп молочный с крупой №164-2003, Пермь			250	5,9	8,9	25,8	207
молоко питьевое	175	175					
вода питьевая	75	75					
крупы: манная или кукурузная, хлопья овсяные	15	15					
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20					
сахар	5	5					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	3	3					
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка	0,5	0,5					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					

Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2
Обед				22,3	18,8	84,6	596
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			100	0,7	0,1	1,9	11,3
огурцы свежие грунтовые	105	100					
или огурцы свежие парниковые	102	100					
Пагу из птицы №489-2004			300	16,1	15,1	29,6	318,7
курица потрошенная 1 категории	161	144					
или окорочок куриный	152	144					
или грудка куриная на кости	152	144					
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		100					
или филе куриное промышленного производства	131	124					
масса тушеного филе		100					
масло растительное	2	2					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	120	90					
01.11.-31.12. -30%	129	90					
01.01-29.02 - 35%	139	90					
01.03 - 40%	150	90					
морковь - до 01.01 - 20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
лук репчатый	24	20					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
мука пшеничная	2	2					
масло растительное	4	4					
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					

сахар	15	15					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
2 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				23,8	19,7	85,1	613
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Каша "Дружба"			250	6,9	8,4	28,7	218
крупа рисовая	22	22					
крупа пшено	15	15					
молоко питьевое	228	228					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,5	1,5					
масло сливочное	5	5					
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					
Кондитерское изделие промышленного производства			50	8,2	4,4	28,0	184,0
Обед				21,4	24,5	84,8	645,0
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100	0,9	5,0	3,1	61,0
помидоры свежие парниковые	51	50					
или помидоры свежие грунтовые	59	50					
огурцы свежие парниковые	46	45					
или огурцы свежие грунтовые	47	45					

масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Котлета рыбная запеченная №388-2004			100	10,3	9,3	12,9	176,3
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83					
хлеб пшеничный	15	15					
вода питьевая	13	13					
лук репчатый	4	3					
яйцо куриное	4	4					
сухари	5	5					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное №520-2004			180	3,9	5,9	26,7	175,5
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154					
01.11.-31.12. -30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
молоко питьевое	100	100					
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
3 день							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,8	21,0	92,6	624
Бутерброд с маслом № 1-2004			30\10	2,3	7,4	14,5	133,8
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Каша кукурузная жидкая №311-2004			250	9,5	10,5	36,5	279,0
крупа кукурузная	32	32					
молоко питьевое	234	234					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,3	1,3					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	117
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Сок в ассортименте			200	0,8	0,0	22,6	94,0
Обед				18,7	18,1	119,2	714
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			100	1,1	0,1	3,8	20,5
помидоры свежие грунтовые	118	100					
или помидоры свежие парниковые	102	100					
Шницель из говядины №451-2004			100	10,1	14,2	17,0	236
говядина 1 категории	101	74					
или говядина полуфабрикат	87	74					
или фарш промышленного производства	74	74					
хлеб пшеничный	18	18					
молоко питьевое	14	14					
лук репчатый	6	5					
яйцо куриное	5	5					
сухари	6	6					
масло растительное	2	2					

Макаронны отварные №516-2004			180	5,2	3,4	51,0	255
макаронные изделия	61	61					
масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	63
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
лимон	11	10					
апельсин	21	20					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
4 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				28,6	31,8	64,1	660,9
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9
помидоры свежие парниковые	97	95					
или помидоры свежие грунтовые	112	95					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Омлет натуральный, с маслом №340-2004			165	22,7	20,5	2,4	285,0
яйцо	130	130					
молоко питьевое	50	50					
или молоко концентрированное	23	23					
масло растительное	3	3					
масса готового омлета		160					
масло сливочное на полив	2	2					
Сок в ассортименте			200	0,8	0,0	22,6	94,0
Булочка промышленного производства			80	80	80	4,1	6,2
Обед				27,2	25,6	121,9	825,6

Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным (р.10/5-2011, Екатеринбург)			200/20	18,5	14,4	44,0	379,7
творог	140	137					
крупа манная	7	7					
яйцо куриное	24	24					
сахар	14	14					
крошка		33					
масло сливочное	14	14					
мука пшеничная	14	14					
сахар	7	7					
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5					
масса готовой запеканки		200					
молоко сгущенное с сахаром	20	20					
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	18,8	77,0
сухофрукты	25,0	25,0					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
5 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,7	20,2	87,8	635,4
Каша "Геркулес"			250	9,4	9,6	32,5	254
хлопья овсянные "Геркулес"	32	32					
молоко питьевое	228	228					

сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
молоко питьевое	100	100					
Кондитерское изделие промышленного производства			50	8,2	4,4	28,0	184,0
Обед				24,5	27,2	129,9	861,8
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100	0,9	5,0	3,1	61,0
помидоры свежие парниковые	51	50					
или помидоры свежие грунтовые	59	50					
огурцы свежие парниковые	46	45					
или огурцы свежие грунтовые	47	45					
масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Тефтели запеченные в молочном соусе №388-2013, Пермь			250	15,4	15,9	48,7	399,5
свинина мясная	80	68					
или говядина 1 категории	92	68					
или полуфабрикат из говядины	80	68					
хлеб пшеничный	12	12					
яйцо куриное	5	5					
молоко питьевое	18	18					
масло растительное	4	4					
лук репчатый	43	36					
масса прогретого лука		15					
мука пшеничная	8	8					
масса готовых тефтелей		100					
Соус для запекания		50					

молоко питьевое	50	50					
мука пшеничная	4	4					
масло сливочное	4	4					
масло растительное для смазки листа	3	3					
Рис припущенный №512-2004			180	4,4	4,3	35,0	196,6
крупа рисовая	63	63					
вода питьевая	133	133					
масло сливочное	5	5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40					
или вишня свежемороженая	31,5	30					
или смородина свежемороженая	31,5	30					
или клюква	31,5	30					
сахар	15	15					
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,2
6 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
1 комплекс				31,7	30,2	66,0	666,2
Омлет натуральный с подгарнировкой			300	24,2	20,8	9,2	321,0
яйцо куриное	152	152					
молоко питьевое	60	60					
масло растительное для смазки листа	3	3					
кукуруза консервированная (после термической обработки)	167	100					
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					

Булочка промышленного производства	80	80	80	4,1	6,2	35,6	218,0
Обед				25,7	28,5	83,7	693,1
Фрикасе из птицы №493-2004			100	18,5	18,7	0,7	245,1
филе куриное	123	117					
или филе индейки	115	109					
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1					
масло сливочное	5	5					
масса тушеной птицы		80					
лук репчатый	24	20					
сметана	20	20					
Рис припущенный с овощами "Мозаика" №416-2013, Пермь			180	3,2	7,7	37,9	233,7
крупа рисовая	47	47					
кукуруза консервированная	50	30					
морковь - до 01.01 - 20%	26	21					
с 01.01 - 25%	28	21					
масло сливочное	10	10					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40					
или вишня свежемороженая	31,5	30					
или смородина свежемороженая	31,5	30					
или клюква	26,4	30					
сахар	15	15					
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
7 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
1 комплекс				23,4	19,2	116,6	732,7
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0
хлеб пшеничный	20	20					

джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25					
Каша пшеничная жидкая №264-2013			250	9,4	11,5	26,0	245
крупка пшеничная	30	30					
молоко питьевое	240	240					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Сок в ассортименте	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94,0
Кондитерское изделие промышленного производства			50	8,2	4,4	28,0	184,0
Обед				19,1	23,9	88,4	644,0
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9
помидоры свежие парниковые	97	95					
или помидоры свежие грунтовые	112	95					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Жаркое по - домашнему №436-2004			250	15,7	17,9	32,3	352,9
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или свинина мясная	87	74					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масса готового мяса		50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165					
01.11.-31.12. -30%	236	165					
01.01-29.02 - 35%	254	165					
01.03 - 40%	276	165					
морковь до 01.01.-20%	31	25					

с 01.01 - 25%	33	25					
лук репчатый	24	20					
масло растительное	12	12					
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61,2
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
лимон	6	5					
сыр	11	10					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
8 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				8,7	38,9	137,8	1058
Бутерброд с сыром №1,3-2004			20\5\10	5,8	26,9	87,8	702,9
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	5	5					
сыр	11	10					
Каша пшенная жидкая №311-2004			250	0,9	10,5	30,5	256,0
крупа пшено	32	32					
молоко питьевое	232	232					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Обед				27,8	31,9	89,7	756,2
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9
помидоры свежие парниковые	97	95					

или помидоры свежие грунтовые	112	95					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние" №494-2004			100	16,2	15,1	0,7	203,5
грудка куриная на кости	157	149					
или бедро куриное	157	149					
томатное пюре (без искусственных	5	5					
чеснок	0,6	0,5					
масло растительное	2	2					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)			180				
Пюре картофельное №520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	114	86					
01.11.-31.12. - 30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	16	16					
масло сливочное	4	4					
Капуста тушеная №534-2004			80	1,9	4,1	6,2	69,5
капуста свежая белокочанная	115	92					
морковь до 01.01.-20%	7,5	6					
с 01.01 - 25%	8	6					
томатное пюре (без искусственных	2	2					
лук репчатый	4	3					
мука пшеничная	2	2					
масло растительное	4	4					
сахар	0,8	0,8					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5

Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8
9 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,1	26,4	125,1	809,4
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Каша манная жидкая №311-2004			250	7,3	9,8	35,0	257
крупа манная	25	25					
молоко питьевое	238	238					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,5	1,5					
масло сливочное	5	5					
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
молоко питьевое	100	100					
Булочка промышленного производства	80	80	80	4,1	6,2	35,6	218,0
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Обед				20,6	19,8	93,1	632
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9
помидоры свежие парниковые	97	95					
или помидоры свежие грунтовые	112	95					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Бефстроганов из говядины №423-2004			100	12,5	10,9	5,6	170,5
говядина 1 категории	86	63					
или говядина полуфабрикат	74	63					
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63					
масса тушеного мяса		40					

масса соуса		60					
мука пшеничная	6	6					
сметана	12	12					
бульон или отвар	48	48					
лук репчатый	18	15					
масло растительное	5	5					
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	5,2	3,4	51,0	255,4
макаронные изделия	61	61					
масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
лимон	11	10					
апельсин	21	20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
10 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,3	16,4	71,6	491,7
Суп молочный с крупой №164-2013			250	5,9	8,9	25,8	207,0
молоко питьевое	175	175					
вода питьевая	75	75					
крупы манная или кукурузная ,хлопья овсянные "Геркулес"	15	15					
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20					
сахар	5	5					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	3	3					
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61,2
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
лимон	6	5					

Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке			200	7,7	7,00	10,7	137
Обед				31,3	25,6	83,0	686,7
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9
помидоры свежие парниковые	97	95					
или помидоры свежие грунтовые	112	95					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом №157-2001			120\40	24,0	14,1	15,5	285,0
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	173	115					
или горбуша (кета) неразделенная (филе без кожи и костей)	209	115					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	155	115					
хлеб пшеничный	18	18					
молоко питьевое	18	18					
яйцо куриное	10	10					
мука пшеничная	10	10					
масса готовых фрикаделек		120					
Соус сметанный с томатом		40					
сметана	15	15					
мука пшеничная	3	3					
вода питьевая	25	25					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
масло растительное для смазки листа	2	2					
Пюре картофельное №520-2004			180	3,9	5,9	26,7	175,5
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154					
01.11.-31.12. -30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					

масло сливочное	7	7					
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка	0,5	0,5					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
11 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				87,3	79,4	101,1	754,6
Каша ячневая молочная жидкая с маслом			250	9,8	10,7	31,0	260
крупя ячневая	32	20					
молоко питьевое	234	234					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	5	5					
сыр	11	10					
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					
Мучное изделие промышленного производства (пряники, печенье) №698-2004			60	5,1	7,8	41,0	255,0
Обед				31,6	25,7	82,4	686,2
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			100	0,7	0,1	1,9	11,3
огурцы свежие грунтовые	105	100					
или огурцы свежие парниковые	102	100					

Рыба запечённая со сметаной и сыром №341-2013, Пермь			100	23,8	18,8	5,1	284,8
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119					
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной	138	119					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113					
мука пшеничная	5	5					
сметана	10	10					
сыр	6	5					
масло растительное	4	4					
Пюре картофельное №520-2004			180	3,9	5,9	26,7	175,5
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154					
01.11.-31.12. -30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40					
или вишня свежемороженоя	31,5	30					
или смородина свежемороженоя	31,5	30					
или клюква	26,4	30					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8
12 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				12,0	18,9	97,7	608,9
Каша рисовая молочная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	9,3	9,7	34,0	261

крупa рисовая	25	25					
молоко питьевое	190	190					
сахар	3	3					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1,6	8,7	9,8	124
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	10	10					
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Обед				20,9	20,6	111,6	714,4
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			100	1,2	0,1	15,0	65,7
морковь до 01.01.-20%	96	77					
с 01.01 - 25%	102	77					
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном							
изюм	11	11					
сахар	10	10					
лимон (для сока)	12	5					
Гуляш из говядины №437-2004			100	9,1	7,5	3,4	117,5
говядина 1 категории	86	63					
или говядина полуфабрикат	74	63					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63					
масло растительное	4	4					
масса тушеного мяса		40					
масса соуса		60					
лук репчатый	14	12					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6					

мука пшеничная	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая №508-2004			180	3,7	7,9	50,0	285,9	
крупка гречневая	85	85						
вода питьевая	108	108						
масло сливочное	10	10						
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				24,4	19,1	84,4	607	
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			250	7,7	7,9	30,2	223	
макаронные изделия	20	20						
вода питьевая	105	105						
молоко питьевое	125	125						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	4	4						
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	117	
кофейный напиток	2	2						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Кондитерское изделие промышленного производства			50	8,2	4,4	28,0	184,0	
Обед				19,8	18,5	97,7	636,1	

Овощи натуральные №106-2013, Пермь			100	1,1	0,1	3,8	20,5
помидоры свежие грунтовые	118	100					
или помидоры свежие парниковые	102	100					
Котлеты рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным №498, 587-2004			100/50	12,9	13,5	14,4	230,7
филе куриное	71	67					
или филе индейки	71	67					
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	98	67					
хлеб пшеничный	19	19					
лук репчатый	11	9					
молоко питьевое	20	20					
яйцо куриное	7	7					
мука пшеничная	6	6					
масло растительное	2	2					
масса готовых котлет		100					
соус томатный №587-2004		50					
мука пшеничная	2	2					
вода питьевая	37,5	37,5					
масло сливочное	3	3					
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3					
с 01.01 - 25%	4	3					
лук репчатый	1,2	1					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5					
сахар	1	1					
Рис припущенный №512-2004			180	4,4	4,3	35,0	196,6
крупа рисовая	63	63					
вода питьевая	133	133					
масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61,2
чай-заварка	0,5	0,5					

сахар	15	15					
лимон	6	5					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
14 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,2	18,9	113,4	689
Каша боярская маслом №94-2001 Пермь			200\5	9,2	9,6	39,0	279
крупы пшено	32	32					
изюм	18,2	18					
молоко питьевое	125	125					
или молоко концентрированное	58	58					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
яйцо куриное	12	12					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Сок в ассортименте	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94,0
Булочка промышленного производства	80	80	80	3,0	6,2	32,8	199
Обед				22,3	22,4	102,8	701,4
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным (р.10/5-2011, Екатеринбург)			200/20	18,5	14,4	44,0	379,7
творог	140	137					
крупы манная	7	7					
яйцо куриное	24	24					
сахар	14	14					
крошка		33					
масло сливочное	14	14					
мука пшеничная	14	14					

сахар	7	7					
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5					
масса готовой запеканки		200					
молоко сгущенное с сахаром	20	20					
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
15 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				22,8	24,0	143,1	880,5
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Каша кукурузная жидкая №311-2004			250	9,5	10,5	36,5	279,0
крупа кукурузная	32	32					
молоко питьевое	234	234					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,3	1,3					
масло сливочное	5	5					
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0
Мучное изделие промышленного производства (пряники, печенье) №698-2004	60	60	60	5,1	7,8	41,0	255,0
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5

Обед				20,7	22,8	82,2	616,2
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9
помидоры свежие парниковые	97	95					
или помидоры свежие грунтовые	112	95					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 60 г.			120	12,9	12,9	6,4	193,3
кураца потрошенная 1 категории	181	78					
или грудка куриная на кости	115	78					
молоко питьевое	18	18					
яйцо куриное	10	10					
морковь до 01.01.-20%	35	28					
с 01.01 - 25%	37	28					
лук репчатый	14	12					
мука пшеничная	10	10					
сметана	10	10					
масло растительное	2	2					
Рис припущенный №512-2004			180	4,4	4,3	35,0	196,6
крупа рисовая	63	63					
вода питьевая	133	133					
масло сливочное	5	5					
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка	0,5	0,5					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
16 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				18,9	20,9	130,4	786
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3

хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					
Каша кукурузная жидкая №311-2004			250	9,5	10,5	36,5	279,0
крупка кукурузная	32	32					
молоко питьевое	234	234					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,3	1,3					
масло сливочное	5	5					
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Булочка промышленного производства	80	80	80	3,0	6,2	32,8	199
Обед				19,7	26,5	72,1	604,6
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9
помидоры свежие парниковые	97	95					
или помидоры свежие грунтовые	112	95					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			250	15,8	20,7	28,0	361,5
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масса тушеного мяса		50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58					
01.11.-31.12. -30%	83	58					
01.01-29.02 - 35%	89	58					
01.03 - 40%	97	58					
морковь до 01.01 - 20%	73	58					
с 01.01 - 25%	77	58					
лук репчатый	38	32					
капуста белокочанная свежая	90	72					
масло растительное	12	12					
мука пшеничная	2,5	2,5					

сметана	10	10					
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8
17 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,4	16,7	127,5	721,9
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0
хлеб пшеничный	20	20					
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов,	25,2	25					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	9,3	9,7	34,0	261
крупа рисовая	25	25					
молоко питьевое	190	190					
сахар	3	3					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка	0,5	0,5					
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Булочка промышленного производства	80	80	80	3,0	6,2	32,8	199
Обед				30,1	27,3	105,1	785
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом №498-2004			120/5	18,2	18,9	13,1	295
филе куриное промышленного производства	85	81					
или филе грудки индейки	85	81					
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	119	81					

хлеб пшеничный	22	22					
лук репчатый	14	12					
яйцо куриное	8	8					
молоко питьевое	24	24					
мука пшеничная	8	8					
масло растительное для смазки листа	3	3					
масло сливочное	5	5					
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	5,2	3,4	51,0	255,4
макаронные изделия	61	61					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				19,0	22,2	95,4	657,5
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Суп молочный с крупой №164-2013			250	5,9	8,9	25,8	207,0
молоко питьевое	175	175					
вода питьевая	75	75					
крупы манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15					
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20					
сахар	5	5					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	3	3					

Сок в ассортименте	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94,0
Кондитерское изделие промышленного производства			50	8,2	4,4	28,0	184,0
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Обед				23,8	25,0	105,2	739,9
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100	0,9	5,0	3,1	61,0
помидоры свежие парниковые	51	50					
или помидоры свежие грунтовые	59	50					
огурцы свежие парниковые	46	45					
или огурцы свежие грунтовые	47	45					
масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			100	15,5	12,9	14,4	235,7
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80					
хлеб пшеничный	19	19					
молоко питьевое	14	14					
масло сливочное	2	2					
яйцо куриное	6	6					
сухари	5	5					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное №520-2004			180	3,9	5,9	26,7	175,5
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154					
01.11.-31.12. -30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" №686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8

чай-заварка	0,5	0,5							
сахар	15	15							
лимон	11	10							
апельсин	21	20							
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5		
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5		
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8		
19 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				19,4	19,8	126,5	761,4		
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8		
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			250	7,7	7,9	30,2	223		
макаронные изделия	20	20							
вода питьевая	105	105							
молоко питьевое	125	125							
сахар	4	4							
соль йодированная	1	1							
масло сливочное	4	4							
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9		
чай-заварка	0,5	0,5							
шиповник	15	15							
сахар	10	10							
Кисломолочный продукт в ассортименте			207	200	200	0,5	0,00	34,00	138
Кондитерское изделие промышленного производства			50	8,2	4,4	28,0	184,0		
Обед				26,0	25,3	106,0	754,6		
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9		
помидоры свежие парниковые	97	95							
или помидоры свежие грунтовые	112	95							

масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Рыба, запеченная с яйцом №341-2013, Пермь			100	14,4	9,9	9,1	183,1
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	153	102					
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96					
мука пшеничная	5	5					
масло растительное	5	5					
масса запеченной рыбы		85					
мука пшеничная	3	3					
яйцо куриное	20	20					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное №520-2004			180	3,9	5,9	26,7	175,5
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154					
01.11.-31.12. -30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок	4	4					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8
20 день							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				24,5	26,3	93,0	706,8
Каша ячневая молочная жидкая с маслом			250	9,8	10,7	31,0	260
крупа ячневая	32	20					
молоко питьевое	234	234					
сахар	4	4					
соль йодированная	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0
Кондитерское изделие промышленного производства			50	8,2	4,4	28,0	184,0
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5
Обед				21,3	24,0	90,4	662,5
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100	0,9	5,0	3,1	61,0
помидоры свежие парниковые	51	50					
или помидоры свежие грунтовые	59	50					
огурцы свежие парниковые	46	45					
или огурцы свежие грунтовые	47	45					
масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5					
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			120	14,1	10,3	15,2	209,9
говядина 1 категории	95	70					
или говядина полуфабрикат	83	70					
или фарш мясной промышленного производства	70	70					
грудка куриная на кости	29	20					
или грудка куриная филе	21	20					
или фарш куриный промышленного производства	20	20					
крупа рисовая	6	6					
молоко питьевое	20	20					
масса вязкой каши		24					

лук репчатый	6	5					
яйцо куриное	12	12					
мука пшеничная	8	8					
масло растительное для смазки листа	2	2					
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			180	2,0	5,4	29,2	173,4
крупя гречневая	45	45					
вода питьевая	144	144					
масло сливочное	6	6					
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125	2,2	2,8	11,0	78,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	40,5
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Соль йодированная в расчете на 20 дней			35				
ИТОГО в среднем за 20 дней				46	49	198	1326
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет				90	92	383	2713
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (с 12 до 18 лет)				23	23	96	678
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет				24	24	101	712
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет				21	22	91	644
*Приложение 4, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"							