

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий филиала

«Мугенская СОШ» - филиал МАОУ

«СОШ п.Демьянка»

Уватского муниципального района

 Т.Ю. Сметанина

« 31 »  2022 год



**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/81 от
18.09.2020 г.**

**для питания обучающихся с 7 до 11 лет, горячий завтрак
(осенне-зимний сезон)**

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/81 от 18.09.2020 г.
для питания обучающихся с 7 до 11 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 7 до 11 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				14	13	67	445,2
Рагу из птицы №489-2004			250	9,0	9,8	28,4	237,8
кураца потрошенная 1 категории	81	72					
или окорочок куриный	76	72					
или грудка куриная на кости	76	72					
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50					
или филе куриное промышленного производства	65	62					
масса тушеного филе		50					
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					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,0	16,3	63,4	467,9
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			150	3,3	4,4	23,5	147

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01.-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
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					
Хлеб ржаной			15	0,6	0,1	6,9	30,9
3 день							
Завтрак				13,9	13,8	83,3	512,7
Шницель из говядины №451-2004			80	7,5	10,4	13,6	178,0
говядина 1 категории	80	59					
или говядина полуфабрикат	70	59					
или фарш промышленного производства	59	59					
хлеб пшеничный	15	15					
молоко питьевое	11	11					
лук репчатый	5	4					
яйцо куриное	4	4					
сухари	5	5					
масло растительное	1,5	1,5					
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7
макаронные изделия	51	51					
масло сливочное	4	4					
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 пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
4 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,7	13,0	59,9	423,1
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8
творог	123	120					
крупа манная	6	6					
яйцо куриное	24	24					
сахар	12	12					
крошка:		30					
сахар	6	6					
мука пшеничная	12	12					
масло сливочное	12	12					
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2					
масса готовой запеканки		180					
молоко сгущенное с сахаром	20	20					
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0	18,8	77,0
сухофрукты	25,0	25,0					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
5 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				20	19	79	355,4
Тефтели, запеченные в молочном соусе №388-2013			100	14,0	14,4	10,5	22,7
говядина 1 категории	73	54					
или говядина полуфабрикат	64	54					
или свинина мясная	63	54					

хлеб пшеничный	10	10					
яйцо куриное	4	4					
молоко питьевое	14	14					
масло растительное	3	3					
лук репчатый	35	29					
масса прогретового с маслом лука		12					
мука пшеничная	6	6					
масса тефтелей		80					
Соус молочный 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			150	3,7	3,6	29,7	166,0
крупа рисовая	53	53					
вода питьевая	110	110					
масло сливочное	4	4					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом	45,6	40					
или вишня свежемороженая	31,5	30					
или смородина свежемороженая	31,5	30					
или клюква свежемороженая	31,5	30					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
6 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				19,0	20,8	72,8	554,2
Фрикасе из птицы №493-2004			80	14,1	14,4	0,6	188,4
филе куриное	92	87					
или филе индейки	86	82					
масло сливочное	5	5					
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1					
масса тушеной птицы		60					
лук репчатый	24	20					
сметана	20	20					
Рис припущенный с овощами "Мозаика" №416-2013, Пермь			150	2,7	5,8	31,6	189,4
крупа рисовая	39	39					
кукуруза консервированная	42	25					
морковь - до 01.01 - 20%	23	18					
с 01.01 - 25%	24	18					
масло сливочное	8	8					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом	45,6	40					
или вишня свежемороженая	31,5	30					
или смородина свежемороженая	31,5	30					
или клюква свежемороженая	31,5	30					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
7 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				20	19	65	510
Жаркое по - домашнему №436-2004			200	14,7	15,3	26,5	302,5
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%	166	125					
01.11.-31.12. -30%	179	125					
01.01-29.02 - 35%	193	125					
01.03 - 40%	209	125					
морковь - до 01.01 - 20%	25	20					
с 01.01 - 25%	27	20					
лук репчатый	18	15					
масло растительное	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					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
8 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				21,8	21,9	57,3	513,9
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0
огурцы свежие грунтовые	84	80					
или огурцы свежие парниковые	82	80					
Бедро или грудка куриные запеченные домашние №494-2004			80	13,0	12,1	0,6	162,8
бедро куриное	126	120					
или грудка куриная на кости	126	120					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
чеснок свежий	0,4	0,3					
масло растительное	2	2					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)			150				
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%	123	86					
01.01-29.02 - 35%	132	86					
01.03 - 40%	144	86					
молоко питьевое	16	16					
масло сливочное	4	4					
Капуста тушеная №534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная	75	60					
морковь - до 01.01 - 20%	5,0	4					
с 01.01 - 25%	5,3	4					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5					
лук репчатый	2,4	2					
мука пшеничная	1,5	1,5					
масло растительное	3	3					
сахар	0,5	0,5					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
9 день							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				18,6	14,2	70,8	485,3
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			150	4,5	3,0	36,7	191,7
макаронные изделия	51	51					
масло сливочное	4	4					
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 пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,4
Хлеб ржаной			15	0,6	0,1	6,9	30,9
10 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				24,6	13,2	70,6	499,7
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом №157-2001			90/40	18,9	8,3	9,8	190,0
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	126	84					
или горбуша (кета) неразделенная (филе без кожи и костей)	153	84					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	113	84					
хлеб пшеничный	14	14					
молоко питьевое	14	14					
яйцо куриное	7	7					
мука пшеничная	7	7					
масса готовых фрикаделек		90					
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			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128					
01.11.-31.12. - 30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
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 пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3

11 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,0	18,0	72,0	549,8
Рыба запечённая со сметаной и сыром №341-2013, Пермь			80	19,0	12,9	3,8	207,3
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95					
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	110	95					
мука пшеничная	4	4					
сметана	10	10					
сыр	6	5					
масло растительное	3	3					
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40					
или вишня свежемороженой	31,5	30					
или смородина свежемороженой	31,5	30					
или клюква свежемороженой	31,5	30					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61,2
12 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,3	17,7	74,1	524,6
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			150	3,1	6,6	32,0	199,7
крупа гречневая	71	71					
вода питьевая	90	90					
масло сливочное	8	8					
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					

Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,9	14,9	66,4	459,3
Котлеты рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным №498, 587-2004			80/50	10,4	11,2	12,1	190,8
филе куриное	56	53					
или филе индейки	56	53					
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	78	53					
хлеб пшеничный	15	15					
лук репчатый	8	7					
молоко питьевое	16	16					
яйцо куриное	6	6					
мука пшеничная	5	5					
масло растительное	2	2					
масса готовых котлет		80					
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			150	3,7	3,6	29,7	166,0
крупа рисовая	53	53					
вода питьевая	110	110					
масло сливочное	4	4					
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					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,4	13,0	56,1	406,9
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8
творог	123	120					
крупа манная	6	6					
яйцо куриное	24	24					
сахар	12	12					
крошка:		30					
сахар	6	6					
мука пшеничная	12	12					
масло сливочное	12	12					
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2					
масса готовой запеканки		180					
молоко сгущенное с сахаром	20	20					
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	41,3

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,8	14,4	71,3	477,8

Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 40 г.			80	9,9	10,4	6,3	158,4
курица потрошенная 1 категории	139	60					
или грудка куриная на кости	88	60					
молоко питьевое	12	12					
яйцо куриное	7	7					
морковь - до 01.01 - 20%	15	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
лук репчатый	10	8					
мука пшеничная	7	7					
сметана	10	10					
масло растительное	2	2					
Рис припущенный №512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166,0
крупа рисовая	53	53					
вода питьевая	110	110					
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					
Хлеб пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
16 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,4	20,4	50,1	449,4
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			200	14,5	20,0	17,6	308,4
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
масса тушеного мяса		50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45					
01.11.-31.12. -30%	64	45					
01.01-29.02 - 35%	69	45					
01.03 - 40%	75	45					
морковь - до 01.01 - 20%	56	45					
с 01.01 - 25%	60	45					
лук репчатый	30	25					
капуста белокочанная свежая	69	55					
масло растительное	10	10					
мука пшеничная	2	2					
сметана	8	8					
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
17 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				22,6	21,9	105,4	708,6
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					
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом №498-2004			90/5	11,4	15,2	11,2	227,0
филе куриное промышленного производства	63	60					
или филе грудки индейки	63	60					
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	88	60					
хлеб пшеничный	17	17					
лук репчатый	9,5	8					
яйцо куриное	6,5	6,5					

молоко питьевое	18	18					
мука пшеничная	5,5	5,5					
масло растительное для смазки листа	2	2					
масло сливочное	5	5					
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7
макаронные изделия	51	51					
масло сливочное	4	4					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
18 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				20,4	17,6	68,9	515,6
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			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128					
01.11.-31.12.- 30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
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 пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
19 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				20,2	15,9	68,8	499,0
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0
огурцы свежие грунтовые	84	80					
или огурцы свежие парниковые	82	80					
Рыба, запеченная с яйцом №341-2013, Пермь			80	11,5	7,9	7,3	146,5
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	123	82					
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	149	82					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77					

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	95	82					
мука пшеничная	4	4					
масло растительное	4	4					
масса запеченной рыбы		65					
мука пшеничная	2	2					
яйцо куриное	20	20					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128					
01.11.-31.12. -30%	183	128					
01.01-29.02 - 35%	197	128					
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
20 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				19,1	23,3	77,6	600,3
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0
огурцы свежие грунтовые	84	80					
или огурцы свежие парниковые	82	80					
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			80	10,9	9,5	5,9	152,6
говядина 1 категории	64	47					
или говядина полуфабрикат	55	47					
или фарш мясной промышленного производства	47	47					
грудка куриная на кости	19	13					
или филе куриное промышленного производства	14	13					
или фарш куриный промышленного производства	13	13					
крупа рисовая	4	4					
молоко питьевое	13	13					
масса вязкой каши		16					
лук репчатый	4	3					
яйцо куриное	8	8					
мука пшеничная	5	5					
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5					
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			150	1,7	4,5	24,3	148,6
крупа гречневая	38	38					
вода питьевая	120	120					
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					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3
Соль йодированная в расчете на 20 дней			24,0				
ИТОГО в среднем за 20 дней				19	17	70	497
Потребность в пищевых веществах для детей с 7				77	79	335	2350
25% от суточной потребности в пищевых				19	20	84	588
Потребность в пищевых веществах для детей с 7				20	21	88	617
Потребность в пищевых веществах для детей с 7				18	19	80	558

*Приложение 4, "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"