

Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,0	87	0,00	0,07	0,00	0,00	0,80	88,40	18,00	1,26
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ПОЛДНИК				6	4	90	413	7	0	0	2	123	139	4	0
Мучное изделие промышленного производства			70	4,5	3,1	41,0	210	0,0	0,0	0,0	2,2	55,2	82,54	0,0	0,0
Фрукт			150	1,0	0,4	12,5	58	6,00	0,06	0,00	0,00	60,50	51,00	0,00	0,00
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного,	200	200	200	0,2	0,1	36	146	0,8	0,01	0	0,16	7,22	5,57	4,18	0,00
УЖИН				25	19	108	707	3	0	0	1	78	506	69	8
Котлетки "Детские" ТТК			100	17	13,4	5,9	212	0,00	0,06	0,12	0,00	16,30	213,57	15,00	3,00
говядина 1 категории	100	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
капуста белокочанная свежая	36	29													
сухари пшеничные	7	7													
яйцо куриное	10	100													
сыр	11	10													
масло растительное	3	3													
Перловка отварная с овощами на подгарнировку ТТК			180	2,9	5,0	45,0	237	1,90	0,07	0,012	0,80	33,97	162,38	22,00	1,16
крупа перловая	45	45													
масло сливочное	7	7													
Горошек консервированный (после термической обработки)	108	70													
или помидоры свежие парниковые	71,4	70													
Кисель из яблок + витамин "С" (642-2004)			200	0,1	0,1	25,1	102	1,20	0,01	0,00	0,06	7,44	8,23	0,00	0,61
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	34	30													
сахар	15	15													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12

Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	14,4	76	0,00	0,00	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,08
или хлеб витаминизированный			40												
СОННИК				6,2	6,4	9,6	120,8	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	156,2	24,4	0,2
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,2	6,4	9,6	121	1,04	0,06	0,02	0,0	211,20	156,20	24,36	0,17
ИТОГО:				81	89	410	2762	33	1	0	14	915	1745	280	14

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				17	21	75	560	2	0	0	1	403	469	84	4
Бутерброд с маслом (№1-2004)			20/10	1,6	7,4	10,0	113	0,00	0,02	0,00	0,64	6,40	16,00	2,80	0,20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004			200/5	7,4	9,3	24,5	211	0,92	0,15	0,04	0,55	203,91	227,75	56,40	1,17
крупа овсяная "Геркулес"	30	30													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком (№642-1996)			200	4,0	3,9	16,6	118	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
какао - порошок	3	3													
сахар	12	12													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													

82

зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
масло сливочное	5	5													
Рыба, запеченная в омлете (№148 - 2001, Пермь)			100	13,3	11,5	8,0	189	0,15	0,10	0,04	2,30	33,31	173,51	23,33	0,52
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	123	86													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	4	4													
яйцо куриное	28	28													
молоко питьевое	7	7													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное (№520-2004)			180	3,6	4,5	23,1	147	2,61	0,10	0,18	0,40	42,82	93,17	31,14	1,12
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	203	153													
01.11.-31.12. - 30%	219	153													
01.01.-29.02. - 35%	236	153													
01.03. - 40%	256	153													
молоко питьевое	28	28													
или молоко концентрированное	13	13													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	15	15													
вода кипяченая для сухого молока	25	25													
масло сливочное	6	6													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			200	0,8	0,0	28,7	118	0,18	0,01	0,00	0,00	16,50	14,20	13,10	0,50
сухофрукты	22	22													
сахар	12	12													
Фрукт			200	1,6	0,6	18,2	85	8,00	0,08	0,00	0,00	79,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12

гербуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	56	39													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	53	39													
яйцо куриное	2,0	2,0													
лук репчатый	10	8													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Жаркое из птицы (446-1996)			200/50	15,1	18,9	21,5	317	4,88	0,13	0,30	4,74	38,40	192,88	54,06	2,45
курица потрошенная 1 категории	83	73													
или окорочок куриный	79	73													
или грудка куриная	77	73													
масло растительное	4	4													
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	142	107													
01.11.-31.12. - 30%	153	107													
01.01.-29.02 - 35%	165	107													
01.03 - 40%	179	107													
морковь до 01.01.-20%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
лук репчатый	30	25													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	13	13													
масло растительное	5	5													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, виноградного, сливового, мультифруктового)	200	200	200	0,2	0,1	28,1	114	8,00	0,01	0,00	0,16	55,00	44,00	0,00	0,80
ИЛИ Сок витаминизированный			200												
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,6	1,1	28,9	152	0,00	0,18	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40

каша рисовая молочная жидкая с маслом (311-2)			200/5	7,7	9,9	30,5	242	0,92	0,08	0,06	0,15	210,35	183,70	35,45	0,45	
крупы рисовая	25	25														
молоко питьевое	176	176														
или молоко концентрированное	81	81														
или молоко сухое	21	21														
вода кипяченая для концентрированного	95	95														
вода кипяченая для сухого молока	155	155														
сахар	3	3														
соль йодированная	1	1														
масло сливочное	5	5														
Какао с молоком (№642-1996)			200	4,0	3,9	16,6	118	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05	
какао - порошок	3	3														
сахар	12	12														
молоко питьевое	130	130														
или молоко концентрированное	60	60														
или молоко сухое	16	16														
вода кипяченая для концентрированного	70	70														
вода кипяченая для сухого молока	114	114														
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84	
или хлеб витаминизированный			20													
ОБЕД				35	23	149	946	106	0	1	3	192	517	106	7	
Помидоры соленые или свежие (1996)			100	1,1	0,0	1,2	9	10,00	0,04	0,00	0,56	14,00	26,00	10,00	0,90	
помидоры соленые	182	100														
или помидоры свежие парниковые	102	100														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2														
Суп картофельный с мясными фрикадельками (№138-			250/20	5,6	2,9	19,5	127	6,83	0,08	0,10	0,30	15,95	79,73	23,83	1,23	
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														
морковь до 01 01.-20%	12,5	10														

57

лук репчатый	12	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
масло сливочное	5	5													
фрикадельки:															
говядина 1 категории	31	23													
или говядина полуфабрикат	27	23													
лук репчатый	4	3													
вода питьевая	2	2													
яйцо куриное	2	2													
Колбаса вареная отварная с маслом (№413-2004)			100/5	13,3	12,2	0,2	164	0,00	0,04	0,67	0,80	32,79	105,84	0,00	0,00
колбаса вареная, сосиски, сардельки "высший сорт"	102	100													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия с поджариванием (№332-2004)			220	5	5,3	32,3	197	1,99	0,05	0,02	0,14	13,12	45,46	16,15	0,75
макаронные изделия	60	60													
масло сливочное	7	7													
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
или помидоры свежие парниковые	41	40													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,7	0,3	21,3	91	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
шиповник	22	22													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,7	1,0	25,3	133	0,00	0,16	0,00	0,00	23,10	152,60	43,40	2,94
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
Фрукт			180	1,7	0,8	27,7	125	7,20	0,06	0,00	0,00	71,60	61,20	0,00	0,00
ПОЛДНИК				12	17	56	429	2	0	1	0	149	168	22	1
Йогурт натуральный (№337-2004)			40	4,8	4,1	0,3	57	0,02	0,00	0,60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Продукт творожный в индивидуальной упаковке промышленного производства			100	3,9	5,4	11,2	109	0,6	0,03	0	0	124	95	15	0,1

(посчитана средняя пищевая ценность - печенье затыжное или сахарное)			60	3,2	7,8	24,3	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			200	- 0,10	0,00	20,70	83	1,20	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	15	15													
УЖИН				33	26	86	710	23	0	1	7	182	515	112	6
Рыба "Лакомка" ТТК			120	21,5	18,9	4,4	274	1,27	0,15	0,50	5,13	32,45	187,86	23,94	0,80
горбуша потрошенная с головой	170	119													
или минтай потрошенный обезглавленный	153	113													
или кета неразделанная	205	119													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	7	7													
сыр	11	10													
сметана	9	9													
лук репчатый	45	38													
масло сливочное	12	12													
Сложный гарнир (№524-2004)			200	4,4	5,9	18,8	146	18,12	0,11	0,09	1,60	99,72	118,68	47,28	0,44
Картофель припущенный															
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													
масло сливочное	5	5													
Морковь припущенная															
морковь до 01.01.-20%	126	101													
с 01.01 - 25%	134	101													
мука пшеничная	2	2													
масло сливочное	6	6													
Сох (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)			200	0,8	0,0	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00	0,80
Хлеб ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40

или хлеб витаминизированный			50	3,1	0,7	10,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
СОННИК				3,8	5,3	18,0	135	0,0	0,0	0,0	0,0	309,0	223,0	2,9	0,0
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок (р.645-1996))	188	180	180	3,8	5,3	18	135	0,00	0,00	0,00	0,00	309,00	223,00	2,87	0,00
ИТОГО:				100	93	383	2771	133	1	2	11	1235	1818	297	16

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				18	22	68	536	0	0	0	1	361	395	49	2
Бутерброд с сыром (№3-2004)			30/18	6,2	4,2	13,7	117	0,10	0,35	0,00	0,66	168,00	113,78	17,79	0,69
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	18,2	18													
Ватрушка "Царская" с молоком стуженным (творожное блюдо) (ТТК)			180/20	10,8	17,2	37,1	346	0,30	0,07	0,02	0,72	190,68	272,97	29,25	1,18
творог (массовая доля жира не более 9%)	125	124													
крупа манная	3	3													
яйцо куриное	24	24													
сахар	12	12													
крошка		30													
сахар	8	8													
мука пшеничная	12	12													
масло сливочное	12	12													
масло растительное для смазки листа	3	3													
Масса готовой ватрушки		180													
стуженное молоко с сахаром	20	20													
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,2	0	12,7	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,55	0,55													

52

			230	12,5	14,1	23,2	270	1,06	0,10	0,03	0,7	28,73	164,56	39,04	2,59		
(157-2004)																	
говядина полуфабрикат	93	79															
или говядина 1 категории	107	79															
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															
масло сливочное	5	5															
яйцо куриное	4	4															
сухари пшеничные	3	3															
Соус сметанный (№600-2004)		30															
сметана	15	15															
мука пшеничная	3	3															
бульон или отвар	15	15															
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)			200	200	200	0,8	0,0	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00	0,80
Фрукт			200	1,6	0,6	18,2	85	8,00	0,08	0,00	0,00	79,00	68,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный			60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
или хлеб витаминизированный			60														
Хлеб ржаной			50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ПОЛДНИК				11	13	58	391	1	0	0	1	235	215	33	0		
Шарлотка яблочная простая (техничко-технологическая карта)			100	5,2	6,4	48,0	270	0,10	0,04	0,03	0,60	23,30	58,50	8,78	0,00		
мука пшеничная	20	20															
яйцо куриное	28	28															
сахар	28	28															
натрий двууглекислый	1	1															
лимон (для сока)	14	5															
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	57	50															
масло сливочное для смазки листа	2	2															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004			210	200	200	6,2	6,4	9,6	121	1,04	0,06	0,02	0,0	211,20	156,20	24,36	0,17

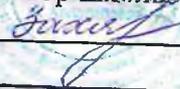
			20	22	109	714	28	1	1	3	65	394	92	6	
УЖИИ															
Нарезка из моркови с огурцом (ТТК)			100	1,1	5	4,4	67	7,9	0,04	0,00	2,51	23,06	41,31	7,83	0,60
морковь до 01.01.-20%	90	72													
с 01.01 - 25%	96	72													
огурцы солёные (без уксуса)	48	26													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Плов из говядины (р.443-2004)			200	11,9	16,0	40,4	353	0,27	0,06	0,30	0,70	16,03	200,05	43,47	2,27
говядина 1 категории	64	47													
или говядина полуфабрикат	55	47													
крупа рисовая	58	58													
масло сливочное	12	12													
лук репчатый	12	10													
морковь - до 01.01 - 20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
Компот из изюма №638-2004			200	0,3	0	24,2	98	19	0,8	0,5	0	0,53	0	0	0,05
изюм	18	18													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
или хлеб витаминизированный			50												
СОННИК				3,8	5,3	18,0	135	0,0	0,0	0,0	0,0	309,0	223,0	2,9	0,0
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок (р.645-1996))	188	180	180	3,8	5,3	18	135	0,00	0,00	0,00	0,00	309,00	223,00	2,87	0,00
ИТОГО:				91	96	375	2726	50	2	1	11	1215	1933	307	17
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ:				91	92	385	2730	70	1,5	1,1	12	1203	1864	314	18
Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу*				90	92	383		70	1,4	0,9	12	1200	1800	300	17

*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".

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

55 (пятьдесят пять) лист

Директор школы



И.А. Захарова