

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУСО МО «Сергиево-Посадский дом-интернат
слепоглухих для детей и молодых инвалидов»

Г.К. Епифанова

ПРИМЕРНОЕ 28-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВИВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
В ГБУСО МО «СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ СЛЕПОГЛУХИХ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ»**

с 12 до 18 лет (весенне-летний сезон)

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности (белков,
жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов в
блюдах и кулинарных изделиях**

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы-разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса)

**Программа разработана Уралским государственным экономическим
университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
(свидетельство №32 от 11.06.2009)**

2019г

Аннотация

Примерное 28 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 12 до 18 лет) в ФГБУ «Сергиево Посадском детском доме слепоглухих» – завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, сонник (п. 6.8, 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Нормы потребления рассчитаны для детей школьного возраста (с 12 до 18 лет) в соответствии с Пищевой ценностью в сутки не менее: белки - 130, жиры – 133, углеводы – 498, энергетическая ценность - 3715 - **завтрак (20%), второй завтрак (10%), обед (30%), полдник(15%), ужин(20%), сонник (5%)** согласно Приложения 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и постановления правительства РФ от 07 ноября 2005 г №659 «Об утверждении норм материального обеспечения детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся и воспитывающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях, несовершеннолетних, обучающихся и воспитывающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях – специальных профессиональных училищах открытого и закрытого типа и федеральном государственном учреждении «Сергиево Посадский детский дом слепоглухих федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию».**

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, витаминов, минеральных элементов. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню и технологические карты для организации питания детей разработаны на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями **СанПиН 2.4.5.2409-08:**

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г.;
- Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия, III часть - М.: Хлебпродинформ, 2000г.;
- Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, часть IV - М.: Хлебпродинформ, 2001 .;
- Сборник рецептур блюд национальных кухонь, часть V - М.: Хлебпродинформ, 2001г.;
- Сборником рецептур блюд диетического питания. - М.: Хлебпродинформ, 2002г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24**, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».**

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Кроме того, в меню могут быть использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны в **граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны в **миллилитрах**.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с **СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1, приложение 7 СанПиН 2.4.5.2409-08:**

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только **йодированную соль**, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. **При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.**

ПРИМЕРНОЕ 28 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1213 "16" марта 2016г для питания детей - сирот и детей оставшихся без попечения родителей, с 12 до 18 лет (весенне-летний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную, аннотацию.

1 день	
--------	--

[illegible]

[illegible]

или филе индейки	78	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	26	26													
масло сливочное для припускания	2	2													
масло сливочное	10	10													
Макаронные изделия отварные с овощами №517-2004			200	4,8	4,8	30,2	183	0,9	0,1	0,1	0,9	13,2	38,1	7,2	0,8
макаронные изделия	49	49													
масло сливочное	7	7													
масса отварных макаронных изделий		140													
морковь до 01.01.-20%	87,5	70													
с 01.01 - 25%	93	70													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			200	0,8	0,0	21,8	90	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
сухофрукты	22	22													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,6	1,1	28,9	152	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	1,7
ПОЛДНИК				15,0	16,9	79,4	529	12,3	0,0	0,0	0,2	23,3	18,6	2,9	0,2
Мучное пряничное изделие промышленного производства			100	13,1	16,2	32,0	326	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			200	1,8	0,7	22,2	102	11,1	0,0	0,0	0,2	17,8	12,2	0,0	0,0
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			200	0,1	0,0	25,2	101	1,2	0,0	0,0	0,0	5,5	6,3	2,9	0,2
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
УЖИН				33,6	28,9	94,4	772	51,8	0,5	0,2	4,1	153,2	548,6	123,1	8,0
Салат венгерский (технико-технологическая карта)			100	0,9	5,0	6,7	75	46,9	0,0	0,0	2,9	25,6	44,3	8,3	1,6

морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
перец свежий	20	15													
помидоры свежие грунтовые	47	40													
или помидоры свежие парниковые	41	40													
лук репчатый	6	5													
лимон для сока	12	5													
сахар	0,5	0,5													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлета рыбная "Лада" с маслом (техничко-технологическая карта)			120/5	24,3	18,1	18,5	334	1,2	0,2	0,2	0,7	60,8	300,6	53,5	2,7
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	151	83													
или треска потрошенная обезглавленная (филе без кожи и костей)	113	83													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	154	83													
хлеб пшеничный	24	24													
вода или молоко питьевое	6	6													
лук репчатый	29	24													
чеснок свежий	1,5	1,2													
масло сливочное	7,5	7,5													
яйцо куриное	7,5	7,5													
мука пшеничная	15	15													
масло растительное	9	9													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			200	4,0	5,0	25,7	164	2,9	0,1	0,0	0,4	47,6	103,5	34,6	1,2

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170													
01.11.-31.12. -30%	243	170													
01.01-29.02 - 35%	262	170													
01.03 - 40%	284	170													
молоко питьевое	32	32													
или молоко концентрированное	15	15													
или молоко сухое	4	4													
вода кипяченая для концентрированного молока	17	17													
вода кипяченая для сухого молока	28	28													
масло сливочное	7	7													
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
или															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				124	133	514	3744	80	1,5	0,8	8,1	1184	1805,6	375,5	20,8
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
2 день															
				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины мг				Минералы мг			

[illegible]

[illegible]

или помидоры свежие грунтовые	33,0	28													
лук репчатый	17	14													
масло сливочное	7	7													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Гуляш №152-2004, Пермь			50/50	18,3	14,2	4,1	217	0,2	0,1	0,1	2,3	11,1	178,3	18,3	2,1
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	2,5	2,5													
Каша гречневая вязкая №302-2004			180	4,9	10,2	22,3	201	0,0	0,0	0,0	0,8	10,2	128,1	66,6	3,0
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	145	145													
масло сливочное	10	10													
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			200	0,1	0,0	21,6	87	1,5	0,0	0,0	0,2	3,8	2,6	3,6	0,2
клюква или брусника	26,4	25													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,6	1,1	28,9	152	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	80	80	80	3,8	0,8	35,0	162	0,0	0,1	0,0	0,0	14,4	69,6	15,2	2,2
ПОЛДНИК				13,9	13,1	98,7	568,3	14,2	0,2	0,3	1,2	85,4	134,3	14,9	0,6
Мучное изделие промышленного производства			100	11,5	12,2	49,5	354	1,2	0,1	0,2	1,1	38,6	73,9	12,3	0,0
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			200	1,8	0,5	16,2	77	9,0	0,0	0,1	0,1	6,8	6,4	2,6	0,6
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	200	0,6	0,4	33,0	138	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0
УЖИН				29,1	36,1	77,1	750	13,5	0,7	0,1	3,7	116,1	494,2	136,7	7,9

[illegible]

[illegible]

вода кипяченая для сухого молока	113	113													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком №630-1996			200	2,1	3,2	23,2	130	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
2 завтрак				6	7	68	357	4	0	0	0	40	54	0	0
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки, и т.п.)			25	5,5	6,5	34,5	219	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	200	0,6	0,4	33,0	138	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0
ОБЕД				51	35	164	1171	36	1	2	9	186	590	136	11
Салат зеленый с огурцами и помидорами (№15-2004)			100	1,5	5,0	7,9	83	8,9	0,0	0,0	2,9	33,6	38,9	10,2	1,9
капуста пекинская (китайская)	38	26													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
помидоры свежие парниковые	33	32													
или помидоры свежие грунтовые	38	32													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
масло растительное	5	5													
Яйцо отварное №337 - 2004			40	5,0	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,6	0,2	19,4	66,8	4,2	0,9

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	187	143													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	233	143													
мука пшеничная	6	6													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	10	10													
Картофель отварной с маслом №203-2004			200	5,2	7,0	24,2	181	3,2	0,3	0,1	0,4	54,0	116,2	40,3	1,5
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	273	205													
01.11.-31.12. -30%	293	205													
01.01-29.02 - 35%	316	205													
01.03 - 40%	342	205													
масло сливочное	10	10													
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				129	136	500	3737	69,2	1,9	1,2	13,2	1126	1957,6	354,4	24,2
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
5 день															
				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины мг				Минералы мг			

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				29,8	32,1	92,0	776	2,0	0,3	0,6	0,8	566,5	499,2	65,0	2,4
Бутерброд с маслом №1-2004			30/15	2,4	11,1	15,0	170	0,0	0,0	0,6	0,5	9,6	24,0	4,2	0,3
хлеб пшеничный	30	30													
	15	15													
Каша пшенная жидкая с маслом №311-2004			250/5	9,0	9,1	38,3	271	0,7	0,2	0,0	0,3	186,3	226,1	57,0	1,5
крупа пшено	50	50													
	5	5													
сахар	1,3	1,3													
	210	210													
молоко питьевое	97	97													
	25	25													
или молоко концентрированное	113	113													
	185	185													
или молоко сухое	5	5													
	Какао с молоком №642-1996			200	4,0	5,7	26,0	171	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0
какао - порошок	5	5													
	20	20													
сахар	130	130													
	60	60													
молоко питьевое	16	16													
	70	70													
или молоко концентрированное	114	114													
	Продукт творожный промышленного производства для детского питания (масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100г и выше)			100	13,5	6,0	4,0	124	0,6	0,0	0,0	0,0	190,0	98,0	0,0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

мука пшеничная	16	16													
сахар	15	15													
яйцо куриное	20	20													
сухари	8	8													
сметана	5	5													
масло сливочное	4	4													
масса готового суфле		200													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			200	3,4	3,2	19,0	118	1,3	0,0	0,0	0,0	118,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
2 завтрак				6	7	68	357	4	0	0	0	40	54	0	0
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки, и т.п.)			25	5,5	6,5	34,5	219	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	200	0,6	0,4	33,0	138	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0
ОБЕД				48,0	47,6	138,0	1172,3	55,5	0,5	0,6	7,1	185,6	603,8	132,8	9,6
Помидоры свежие №71-2006, Москва			100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	2,3	4,1	0,0	0,9	0,3
помидоры свежие грунтовые	118	100													
или помидоры свежие парниковые	102	100													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Яйцо отварное №337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,6	0,2	19,4	66,8	4,2	0,9

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло растительное	6	6													
мука пшеничная	3	3													
Каша пшеничная вязкая №302-2004			180	2,6	4,1	34,0	183	0,0	0,1	0,0	0,8	30,6	145,8	19,8	1,0
крупа пшеничная	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	7	7													
Чай с молоком №630-1996			200	2,1	3,2	23,2	130	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
или															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				137	135	507	3792	88,0	1,3	1,8	15,3	1680	2371,8	398,8	23,6
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
7 день															
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭН. ценность								

				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				23,3	35,6	72,1	702	1,0	0,3	0,8	0,1	458,7	440,8	55,1	3,4
<i>Для бутерброда:</i>															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	20	20	20	0,2	14,6	0,2	133	0,0	0,0	0,8	0,0	4,8	6,0	0,0	0,0
Сыр (порциями) №97-2004	26	25	25	7,3	11,3	0,0	131	0,2	0,1	0,0	0,0	270,0	145,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
Суп молочный с крупой №162-1996				300	9,5	8,7	25,0	0,8	0,0	0,0	0,1	160,3	141,6	14,1	0,3
молоко питьевое	150	150													
или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81													
вода кипяченая для сухого молока	132	132													
вода питьевая	138	138													
крупa рисовая или кукурузная	18	18													
или ячневая, или пшено	24	24													
масло сливочное	5	5													
сахар	5	5													
Чай с сахаром №685-2004				200	0,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
2 завтрак				6	7	68	357	4	0	0	0	40	54	0	0
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки, и т.п.)				25	5,5	6,5	34,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	200	0,6	0,4	33,0	138	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0
ОБЕД				50,6	44,3	141,1	1165	110	0,9	0,2	6,4	205,6	661,4	181,9	10,1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

01.01-29.02 - 35%	239	155													
01.03 - 40%	259	155													
морковь до 01.01.-20%	35,0	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
лук репчатый	24	20													
вода питьевая	65	65													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
масло сливочное	14	14													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			200	0,2	0,0	15,9	64	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				119	138	505	3734	162	1,3	0,8	9,2	1360	1724,5	373,2	19,7
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
9 день															
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				24,7	25,2	101,3	731	2,1	0,4	0,1	1,1	449,7	556,6	119,7	4,9
Бутерброд горячий с мясoпродуктами и сыром №11-2004			90	6,8	11,5	15,2	191	0,0	0,1	0,0	0,7	115,4	104,1	11,2	0,5

колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	31	30													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	40	40													
Каша ячнево-пшеничная жидкая с маслом №311-2004			250/5	9,5	9,6	40,3	285	0,8	0,2	0,1	0,4	196,1	238,0	60,0	1,5
крупа ячневая	25	25													
крупа пшеничная	25	25													
молоко питьевое	210	210													
или молоко концентрированное	97	97													
или молоко сухое	25	25													
вода кипяченая для концентрированного молока	113	113													
вода кипяченая для сухого молока	185	185													
сахар	5	5													
соль йодированная	1,3	1,3													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			200	3,4	3,2	19,0	118	1,3	0,0	0,0	0,0	118,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или хлеб витаминизированный			50												
2 завтрак				4	9	65	353	11	0	0	0	18	12	0	0

[illegible]

или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	10	10													
Капуста тушеная № 534-2004			230	5,8	8,1	24,7	195	11,2	0,1	0,5	0,6	45,8	84,5	41,5	1,3
капуста белокочанная свежая	331	265													
морковь до 01.01.-20%	7,5	6													
с 01.01 - 25%	8	6													
лук репчатый	11	9													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	14	14													
мука пшеничная	2,8	2,8													
сахар	2	2													
масло растительное	7	7													
ИЛИ															
Капуста цветная отварная №523-2004			230	6,3	10,9	11,0	167	38,3	0,0	0,1	0,0	191,7	49,8	34,5	1,9
капуста цветная	480	250													
или капуста цветная замороженная	294	260													
масло сливочное	15	15													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			200	0,3	0,0	23,5	95	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	2,5	0,0	0,1
изюм	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	90	90	90	7,4	1,3	32,5	171	0,0	0,2	0,0	0,0	29,7	196,2	55,8	3,8

[illegible]

[illegible]

или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81													
вода кипяченая для сухого молока	132	132													
вода питьевая	126	126													
макаронные изделия	24	24													
масло сливочное	5	5													
сахар	5	5													
Яйцо отварное №337 - 2004			40	5,0	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,6	0,2	19,4	66,8	4,2	0,9
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
2 завтрак				6	7	68	357	4	0	0	0	40	54	0	0
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки, и т.п.)			25	5,5	6,5	34,5	219	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	200	0,6	0,4	33,0	138	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0
ОБЕД				49,5	46,1	139,8	1172	19,2	0,8	0,1	7,6	190,7	645,3	162,8	10,2
Салат из свежих огурцов №16-2004			100/10	1,6	10,0	8,2	129	4,9	0,0	0,0	0,1	41,3	26,9	3,7	0,6
огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
масло растительное	10	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рассольник с мясом, со сметаной №130-2004			350/10/5	4,9	6,2	17,8	147	9,0	0,2	0,0	0,3	30,6	109,2	35,8	1,7

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,8	0,0	25,8	106	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
курага	18	18													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,2	1,4	36,1	190	0,0	0,2	0,0	0,0	33,0	218,0	62,0	4,2
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	90	90	90	4,2	0,9	39,3	182	0,0	0,1	0,0	0,0	16,2	78,3	17,1	2,5
ПОЛДНИК				8,4	11,6	97,4	528	27,9	0,1	0,2	0,1	66,5	131,2	109,3	2,9
Пицца (техничко-технологическая карта)			100	4,5	11,3	34,0	256	1,1	0,0	0,0	0,0	38,2	52,1	4,3	0,7
масса теста		58													
мука пшеничная	48	48													
сахар	3	3													
масло сливочное	2	2													
вода или молоко питьевое	18	18													
яйцо куриное	3,5	3,5													
дрожжи прессованные	1	1													
или дрожжи сухие	0,25	0,25													
соль йодированная	0,3	0,3													
масса начинки		60													
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	20,4	20													
помидоры свежие грунтовые	30,6	30													
или помидоры свежие парниковые	35,4	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
сыр	11	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4,1	3,0													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			250	3,8	0,3	43,3	191	25,0	0,1	0,2	0,0	20,0	70,0	105,0	1,5

Кисель из яблок №642-2004			200	0,1	0,1	20,1	82	1,8	0,0	0,0	0,1	8,3	9,1	0,0	0,7
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
УЖИН				33,9	31,5	88,3	773,8	33,9	0,6	0,1	38,8	78,3	456,4	123,4	4,5
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2001	182	100	100	0,6	0,2	2,2	14	14,7	0,0	0,0	0,4	8,2	15,3	11,8	0,5
Говядина духовая "Летняя"(техничко-технологическая карта)			350	27,1	30,1	30,5	501	11,3	0,4	0,1	38,3	42,2	321,9	78,5	0,9
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса готового мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	299	225													
01.11.-31.12. -30%	322	225													
01.01-29.02 - 35%	347	225													
01.03 - 40%	376	225													
масло растительное	16	16													
лук репчатый	15	13													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
помидоры свежие грунтовые	31	26													
или помидоры свежие парниковые	27	26													
мука пшеничная	3	3													
зелень свежая (петрушка, укроп)	7	5													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			200	0,2	0,0	15,9	64	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			150	1,4	0,4	12,2	57	6,8	0,0	0,1	0,1	5,1	4,8	2,0	0,5

[illegible]

[illegible]

01.03 - 40%	234	140													
лук репчатый	20	17													
помидоры свежие парниковые	30,6	30													
или помидоры свежие грунтовые	35	30													
масло сливочное	7	7													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Говядина, тушёная с капустой № 440-2004			300	18,6	23,9	18,5	364	41,6	0,2	0,0	0,7	135,0	258,3	66,5	4,0
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушеного мяса		50													
лук репчатый	36	30													
капуста белокочанная свежая	415	332													
масло растительное	18	18													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01 - 25%	30	25													
лук репчатый	18	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
мука пшеничная	3	3													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			200	0,7	0,3	30,1	126	82,0	0,0	0,0	1,4	12,1	3,2	3,2	0,3
шиповник	25	25													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,2	1,4	36,1	190	0,0	0,2	0,0	0,0	33,0	218,0	62,0	4,2
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	100	100	100	4,7	1,0	43,7	203	0,0	0,1	0,0	0,0	18,0	87,0	19,0	2,8
ПОЛДНИК				12	13	97	553	14	0	0	1	62	92	15	0
Булочка дорожная №470-2004			100	10,5	12,2	49,5	350	1,2	0,1	0,2	1,1	38,6	73,9	12,3	0,0

[illegible]

лук зеленый	12,5	10													
или лук репчатый	12	10													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Биточки из мяса с маслом сливочным №451-2004			100/10	16,3	23,1	4,8	292	0,1	0,3	0,0	3,1	39,1	164,3	26,6	2,6
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	10	10													
Картофель отварной с маслом №203-2004			200	5,2	7,0	24,2	181	3,2	0,3	0,1	0,4	54,0	116,2	40,3	1,5
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	273	205													
01.11.-31.12. -30%	293	205													
01.01-29.02 - 35%	316	205													
01.03 - 40%	342	205													
масло сливочное	10	10													
Фито-чай с сахаром №627-1996			200	0,1	0	15,5	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	1,5	1,5													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	15	15	15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

01.01-29.02 - 35%	362	235													
01.03 - 40%	392	235													
масло сливочное	5	5													
соус сметанный:		50													
сметана	15	15													
мука пшеничная	2,5	2,5													
вода питьевая	35	35													
масло сливочное	2,5	2,5													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			200	0,2	0,0	15,9	64	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				129	144	509	3846	128	1,8	2,5	9,4	1377	2191,8	496,0	26,7
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
15 день															
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				27,2	29,7	95,5	758,1	1,5	0,3	0,1	0,9	574,6	611,7	99,9	3,1
Бутерброд горячий с мясoпродуктами и сыром №11-2004			90	6,8	11,5	15,2	191	0,0	0,1	0,0	0,7	115,4	104,1	11,2	0,5

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

01.03 - 40%	150	90													
горошек зеленый консервированный	92	60													
морковь до 01.01.-20%	81	65													
с 01.01 - 25%	86	65													
лук репчатый	36	30													
масло сливочное	15	15													
мука пшеничная	4	4													
ИЛИ															
Кабачки припущенные №524-2004			230	5,9	11,5	8,9	163	32,1	0,2	0,1	0,5	48,3	174,2	58,3	0,2
кабачки	417	280													
масло сливочное	15	15													
мука пшеничная	4	4													
Фито-чай с сахаром №627-1996			200	0,1	0	15,5	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	1,5	1,5													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
СОННИК				5,6	6,8	23,5	177,6	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				128	132	493	3673	92,3	2,0	66,3	15,1	1149	2194,9	472,8	28,2
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
17 день															
				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины мг				Минералы мг			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло растительное	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	6,2	4,5	37,2	214	0,0	0,1	0,1	1,1	15,9	48,8	8,8	0,9
макаронные изделия	63	63													
масло сливочное	6	6													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			200	0,8	0,0	21,8	90	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
сухофрукты	22	22													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			200	1,8	0,7	22,2	102	11,1	0,0	0,0	0,2	17,8	12,2	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,6	1,1	28,9	152	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	80	80	80	3,8	0,8	35,0	162	0,0	0,1	0,0	0,0	14,4	69,6	15,2	2,2
ПОЛДНИК				25,8	21,8	71,7	586	0,9	0,2	0,0	0,1	497,8	473,5	32,7	0,4
Сырники из творога со сгущенным молоком №358-2004			200/30	22,3	17,6	46,5	434	0,0	0,1	0,0	0,1	307,7	280,7	10,8	0,2
творог	201	200													
мука пшеничная	26	26													
яйцо куриное	6	6													
сахар	12	12													
масло растительное для смазки листа	5	5													
масса готовых сырников		200													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Кисель молочный №651-2004			200	3,5	4,2	25,2	153	0,9	0,1	0,0	0,0	190,1	192,8	21,9	0,2
молоко питьевое	189	180													
мука картофельная (крахмал)	10	10													
сахар	15	15													
УЖИН				38,7	29,1	79,1	732,5	14,3	0,5	0,1	7,3	116,6	420,0	99,3	5,0
Огурцы свежие парниковые №70-2006, Москва	102	100	100	0,8	0,1	2,5	14	9,8	0,0	0,0	0,1	22,5	41,2	13,7	0,6

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

морковь до 01.01.-20%	39	31													
с 01.01 - 25%	41	31													
лук репчатый	23	19													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
или помидоры свежие парниковые	13	13													
или помидоры свежие грунтовые	15	13													
масло сливочное	14	14													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			200	0,1	0,0	25,2	101	1,2	0,0	0,0	0,0	5,5	6,3	2,9	0,2
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,2	1,4	36,1	190	0,0	0,2	0,0	0,0	33,0	218,0	62,0	4,2
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	100	100	100	4,7	1,0	43,7	203	0,0	0,1	0,0	0,0	18,0	87,0	19,0	2,8
ПОЛДНИК				19,6	25,3	55,5	528	11,0	0,2	0,0	0,7	449,3	424,6	54,1	4,8
Манник (Технико-Технологическая карта)			80	12,1	18,5	25,5	317	0,0	0,1	0,0	0,7	214,1	178,4	27,4	0,0
мука пшеничная	19	19													
сахар	15	15													
крупа манная	19	19													
яйцо куриное	19	19													
сметана	12	12													
двууглекислый натрий	0,8	0,8													
масло сливочное	6	6													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			200	1,1	0,6	18,0	82	10,0	0,0	0,0	0,0	24,0	32,0	2,4	4,6

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Каша боярская (из пшена с изюмом) №260-1996			250/5	13,6	13,9	44,5	358	0,5	0,1	0,1	0,7	263,7	210,3	34,9	0,6
крупa пшено	47	47													
изюм	6,2	6													
вода питьевая	60	60													
молоко питьевое	116	116													
или молоко концентрированное	53	53													
или молоко сухое	14	14													
вода кипяченая для концентрированного молока	63	63													
вода кипяченая для сухого молока	102	102													
сахар	10	10													
масло сливочное	10	10													
яйцо куриное	15	15													
Какао с молоком №642-1996			200	4,0	5,7	26,0	171	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
2 завтрак				6	7	68	357	4	0	0	0	40	54	0	0
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки, и т.п.)			25	5,5	6,5	34,5	219	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	200	0,6	0,4	33,0	138	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Сосиски, сардельки отварные с соусом №413, 600 -2004				120	9,2	20,7	1,3	228	0,0	0,0	0,6	0,0	26,3	49,0	0,0	0,2
сардельки, или сосиски молочные высшего сорта для детского питания	92	90														
соус сметанный:		30														
сметана	10	10														
мука пшеничная	1,5	1,5														
вода питьевая	20	20														
масло сливочное	1,5	1,5														
Макаронные изделия отварные №516-2004				180	6,2	4,5	37,2	214	0,0	0,1	0,1	1,1	15,9	48,8	8,8	0,9
макаронные изделия	63	63														
масло сливочное	6	6														
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996				200	0,1	0,0	25,2	101	1,2	0,0	0,0	0,0	5,5	6,3	2,9	0,2
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20														
крахмал	6	6														
сахар	18	18														
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3	
или хлеб витаминизированный				30												
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4	
СОННИК					5,6	6,8	23,5	177,6	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2	
ИЛИ																
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2	
ИТОГО:				118	130	527	3748	86,4	1,6	2,6	9,3	1305	1671,2	526,0	35,6	
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4										
24 день																
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг				
				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ккал									

				Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				26,6	28,8	86,7	713	1,7	0,3	1,1	1,1	513,5	549,0	75,7	5,0
Бутерброд с сыром №3-2004			30/30	7,1	13,5	16,2	215	0,2	0,0	0,5	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	31	30	13,5												
Суп молочный с макаронными изделиями №161-1996			300	8,5	9,7	24,6	220	0,8	0,1	0,0	0,4	162,6	134,4	9,3	0,4
молоко питьевое	150	150													
или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81													
вода кипяченая для сухого молока	132	132													
вода питьевая	126	126													
макаронные изделия	24	24													
масло сливочное	5	5													
сахар	5	5													
Яйцо отварное №337 - 2004			40	5,0	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,6	0,2	19,4	66,8	4,2	0,9
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
2 завтрак				6	7	68	357	4	0	0	0	40	54	0	0
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки, и т.п.)			25	5,5	6,5	34,5	219	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	200	200	200	0,6	0,4	33,0	138	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0

[illegible]

или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	206	144													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	189	144													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	235	144													
морковь до 01.01.-20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
лук репчатый	15	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
вода питьевая	19	19													
масло растительное	5	5													
сахар	1	1													
Пюре картофельное №520-2004			200	4,0	5,0	25,7	164	2,9	0,1	0,0	0,4	47,6	103,5	34,6	1,2
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170													
01.11.-31.12. -30%	243	170													
01.01-29.02 - 35%	262	170													
01.03 - 40%	284	170													
молоко питьевое	32	32													
или молоко концентрированное	15	15													
или молоко сухое	4	4													
вода кипяченая для концентрированного молока	17	17													
вода кипяченая для сухого молока	28	28													
масло сливочное	7	7													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			200	0,8	0,0	21,8	90	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
сухофрукты	22	22													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	90	90	90	7,4	1,3	32,5	171	0,0	0,2	0,0	0,0	29,7	196,2	55,8	3,8

[illegible]

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
мука пшеничная	2,3	2,3													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	1,2	1													
масло сливочное	2,7	2,7													
Каша гречневая вязкая, с морковью (техничко-технологическая карта)			230	4,5	10,5	22,3	202	0,0	0,0	0,0	0,8	10,2	128,1	66,6	3,0
крупка гречневая	45	45													
морковь до 01.01.-20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
вода питьевая	145	145													
масло сливочное	10	10													
Чай с молоком №630-1996			200	2,1	3,2	23,2	130	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или хлеб витаминизированный			70												
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				131	125	508	3680	89,0	1,7	7,5	11,7	1635	2432,0	581,7	30,3

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Жаркое "Казань" №396-1996			300	26,8	21,2	31,2	423	6,2	0,3	0,0	5,7	32,4	268,1	60,6	3,8
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушеного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239	180													
01.11.-31.12. -30%	257	180													
01.01-29.02 - 35%	277	180													
01.03 - 40%	301	180													
помидоры свежие парниковые	64	63													
или помидоры свежие грунтовые	74	63													
чернослив	10	10													
лук репчатый	39	33													
масло сливочное	15	15													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4,1	3													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			200	0,2	0,0	15,9	64	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				126	133	504	3714	143	1,3	2,1	8,3	1500	2115,3	376,5	19,9
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
28 день															
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал								
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				27,1	43,6	64,8	759,6	1,8	0,2	0,9	0,1	722,1	603,7	71,4	2,3
Для бутерброда:															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	20	20	20	0,2	14,6	0,2	133	0,0	0,0	0,8	0,0	4,8	6,0	0,0	0,0
Сыр (порциями) №97-2004	26	25	25	7,3	11,3	0,0	131	0,2	0,1	0,0	0,0	270,0	145,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
или хлеб витаминизированный			30												
Каша кукурузная жидкая, с маслом №311-2004			250/5	9,8	10,9	33,0	269	0,5	0,1	0,1	0,1	222,6	155,7	24,7	0,3
крупa кукурузная	50	50													
сахар	5	5													
вода питьевая	85	85													
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
масло сливочное	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
2 завтрак				6	7	68	357	4	0	0	0	40	54	0	0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	1,7
СОННИК				5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (ряженка, биопростокваша, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой №645-1996)	207	200	200	5,6	6,8	23,5	178	1,8	0,0	0,0	0,0	288,0	134,0	30,0	0,2
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	200	6,4	6,2	12,0	129	1,0	0,1	0,0	0,0	211,2	214,2	24,4	0,2
ИТОГО:				124	137	513	3784	121	1,8	1,6	7,7	1383	2079,3	460,7	25,9
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				3578	3702	14200	104430	3105	46	191	389	37221	56434	12022	672
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				127,8	132,2	507,2	3730	111	1,6	6,8	13,9	1329	2015,5	429,4	24,0
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				511	1190	2029	3730								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14	32	54	100								
Соотношение кальция к фосфору												1,5			