

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 7

Ген. директор ООО «Элара»

Шабанов А.В.

Зверева Н.В.



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 1)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

с января 2025 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,5	14,4	111,9	661,7
Каша рисовая жидкая с маслом	№311-2004			200	7,4	5,9	34,5	221,2
крупа рисовая		30	30					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Сок в инд.уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					35,3	24,5	134,0	894,0
Свекла отварная	№ 26- 2021			100	1,5	0,1	9,1	43,3
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
Суп-пюре из разных овощей с курой и гречками	№168-2004			250/20/20	8,8	9,0	29,5	234,2
окорочка куриные		34	30					
Капуста свежая		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		51	38					
01.11.-31.12. -30%		54	38					
01.01-29.02 - 35%		59	38					
01.03 - 40%		63	38					
морковь - до 01.01 - 20%		19	15					
с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		12	10					
мука пшеничная		5	5					
масло сливочное		5	5					
молоко питьевое		38	38					
Бульон		190	190					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рыба, запеченная с картофелем под сырной шапкой	ТТК			220	17,1	14,3	19,7	277,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		169	127					
01.11.-31.12. -30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		5	5					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
сыр		5,5	5					
помидоры свежие		16	15					
сметана		15	15					
чеснок		1	1					
масса п/ф			250					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					55,7	38,9	245,9	1555,7

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					29,7	21,1	72,9	602,6
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188
окорочка куриные		170	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
чеснок свежий		1	1					
масло растительное		3	3					
Соль йодированная		1	1					
Сложный гарнир (шоре картофельное, капуста тушеная)				180	4,1	8,1	21,0	173,7
Шоре 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		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			80	1,9	4,8	6,2	76,0
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1	1					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					31,6	21,3	115,3	769,8
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная)	№364-2021			100	17,0	8,4	6,0	168,0
мясо свинина б/к		96	85					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		22	16					
01.11.-31.12. -30%		23	16					
01.01-29.02 - 35%		24	16					
01.03 - 40%		26	16					
лук репчатый		10	8,4					
яйца		9,2	8					
сухари		6	6					
масло сливочное		5	5					
масса п/ф			125					
соль йодированная		0,5	0,5					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			180	5,4	5,9	37,4	223,2
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					61,2	42,4	188,2	1372,4

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,3	17,8	84,8	646,6
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			150/20	28,6	14,0	39,2	397,8
творог		139,5	138					
крупа манная		9	9					
сахар		9	9					
яйца		6,8	6					
сметана		4,5	4,5					
масло сливочное		4,5	4,5					
масло растительное		3	3					
масса запеканки			177					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					36,2	38,7	107,3	937,2
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	№4/1-2011, Екатеринбург			100	1,5	5,0	3,6	65
капуста свежая белокочанная		95	76,3					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
Уха рыбацкая				250	7,4	5,9	8,4	116
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)		43	30					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		41	30					
масса готовой рыбы			25					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		80	60					
01.11.-31.12. - 30%		86	60					
01.01.-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		86	73					
масло растительное		7,7	8					
масса тушеных кур			50					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		1	1					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	№259-2004			180	5,2	11,6	24,1	230,4
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		200	150					
01.11.-31.12. - 30%		215	150					
01.01.-29.02 - 35%		231	150					
01.03 - 40%		251	150					
масло сливочное		5,5	5,5					
масса готового картофеля			145					
Соус (№600-2004)			35					
Сметана		8,8	8,8					
Масло сливочное		2,7	2,7					
мука		2,7	2,7					
вода		26,3	26,3					
соль йодированная		1	1					
Компот из свежих яблок и(или) ягод	№207-2013, И.			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
и (или) смородина или вишня свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					72,5	56,5	192,1	1583,8

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					31,30	26,20	80,60	670,50
Гуляш из мяса	№437-2004			100	20,00	19,50	3,30	258,00
мясо свинина б/к		125,0	110,6					
масло растительное		5,6	5,6					
масса тушеного мяса			70,0					
масса соуса			30,0					
лук репчатый		6,8	6,0					
томатная паста		3,0	3,0					
мука пшеничная		1,8	1,8					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					33,0	36,7	135,3	1010,7
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	5,6	8,4	32,0	226,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		67	50					
01.11.-31.12. - 30%		72	50					
01.01.-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета рубленая с белокочанной капустой	№ 455-2004			100	16,5	14,4	1,6	204,0
мясо свинина б/к		61	54					
хлеб пшеничный		11,4	11,4					
молоко питьевое		15,7	15,7					
фарш:								
капуста свежая белокочанная		42,5	34					
масло сливочное		3	3					
масса припущенной капусты			30					
сухари панировочные		6	6					
масса п/ф			119					
масло сливочное		6	6					
соль йодированная		1	1					
Рагу овощное	№541-2004			180	4,3	13,0	31,2	259,1
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		80	60					
01.11.-31.12. - 30%		86	60					
01.01.-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
морковь - до 01.01 - 20%		25,0	20					
с 01.01 - 25%		26,6	20					
лук репчатый		15	12,5					
капуста свежая		72	57					
масло сливочное		7,5	7,5					
соус томатный (№587-2004)			50					
масло сливочное		2,2	2,2					
мука пшеничная		2,2	2,2					
морковь		4	3					
лук репчатый		1,2	1					
томатная паста		5	5					
масло сливочное		0,8	0,8					
сахар		0,5	0,5					
соль йодированная		1	1					
Кисель из концентрата	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлеб пшеничный				50	4,0	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					64,3	62,9	215,9	1681,2

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак								
Котлета или биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	83					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		125	83					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01.-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед								
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013,			100	1,8	5,3	10,0	91,0
капуста белокочанная свежая		117	83,3					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста								
сахар		3,7	3,7					
лимон		1,45	1,25					
масло растительное на полив при подаче		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из картофеля и моркови с зеленым горошком	№42-2021 г.			80	2,0	5,0	6,6	80,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		44	33					
01.11.-31.12. -30%		47	33					
01.01.-29.02 - 35%		51	33					
01.03 - 40%		55	33					
масса отварного картофеля			30					
морковь - до 01.01 - 20%		35	28					
с 01.01 - 25%		37	28					
масса отварной моркови			25					
горошек зеленый консервированный		26	17					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		1	1					
Шулэн (суп-лапша с мясом или курой)	№ 188 - 1997			250	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина б/к		19	16					
масса отварного мяса			10					
или окорочка куриные		17	15					
масса отварного куриного мяса			10					
Лапша для лагмана		24	24					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Гречка по-купечески	№444-2004			220	16,3	18,2	35,0	369,0
мясо свинина б/к		127	112					
масса тушеного мяса			70					
масло растительное		15	15					
крупа гречневая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			100	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		143	118					
масса печени припущенной			80					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Совс № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1	1					
мука пшеничная		1	1					
масса п/ф			125,0					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			180	5,4	8,0	26,8	201
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					67,3	46,8	225,6	1586,2

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					19,2	14,4	87,9	560,5
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			250	7,2	8,1	24,6	200,2
Молоко		250	250					
вода		0	0					
макаронные изделия		20	20					
масло сливочное		2,5	2,5					
сахар		2,5	2,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Ватрушка "Царская"	(ТТК)			100	7,1	4,6	20,6	151
творог		70	68					
крупа манная		3,5	3,6					
яйцо куриное		15	13,5					
сахар		5	5					
крошка			13					
сахар		2,6	2,6					
мука пшеничная		5,2	5,2					
масло сливочное		10	10					
масло растительное для смазки листа		1,3	1,3					
Облепиховый чай	№685-2004			200	0,4	1,0	16,1	77,2
чай-заварка		1	1					
облепиха замороженная		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					37,0	29,7	102,3	819,5
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Уха рыбацкая	№120-2021			250	7,4	5,9	8,4	116
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)		43	30					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		41	30					
масса готовой рыбы			25					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		80	60					
01.11.-31.12. -30%		86	60					
01.01-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рагу из птицы	№ 376 - 2021 г. Пермь			200	21,1	22,6	16,0	352,0
филе цыпленка бройлера		83	79					
масса тушеной птицы			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		143	93					
01.03 - 40%		155	93					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		23	17					
лук репчатый		12	10					
томатная паста		2	2					
масло растительное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
масса соуса			35					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					56,2	44,1	190,2	1380,0

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,9	18,7	74,0	551,1
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
Мясо свинина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					33,4	33,1	111,2	876,6
Свекла отварная	№ 26- 2021			100	1,5	0,1	9,1	43,3
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
Рассольник "Домашний", со сметаной	р.131-2004			250/5	2,7	9,4	9,5	133
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		86	65					
01.11.-31.12. -30%		93	65					
01.01-29.02 - 35%		100	65					
01.03 - 40%		109	65					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы соленые (без уксуса)		27	15					
масло сливочное		4	4					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		1,8	1,8					
масса п/ф			140					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			180	5,4	8,0	26,8	201
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					55,3	51,8	185,2	1427,7

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,6	17,4	95,5	692,0
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			150/20	28,6	14,0	39,2	397,8
творог		139,5	138					
крупа манная		9	9					
сахар		9	9					
яйца		6,8	6					
сметана		4,5	4,5					
масло сливочное		4,5	4,5					
масло растительное		3	3					
масса запеканки			177					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					35,2	29,9	102,5	815,5
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	№4/1-2011, Екатеринбург			100	1,5	5,0	3,6	65
капуста свежая белокочанная		95	76,3					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
Суп с крупой и куриными фрикадельками	№153-2004			250/25	8,9	9,5	7,5	152,0
бульон или вода		250	250					
крупа пшеничная		20	20					
морковь до 01.01.-20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		3	3					
фрикадельки №154-2004			25					
филе цыпленка бройлера		30	28,5					
лук репчатый		3	2,5					
вода питьевая		2,5	2,5					
яйцо куриное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рыба, запеченная с картофелем под сырной шапкой	ТТК			220	17,1	14,3	19,7	277,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		169	127					
01.11.-31.12. -30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		5	5					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
сыр		5,5	5					
помидоры свежие		16	15					
сметана		15	15					
чеснок		1	1					
масса п/ф			250					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					72,7	47,3	198,0	1507,5

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,6	23,2	84,0	649,0
Жаркое по - домашнему	№436-2004			250	15,7	17,9	32,3	352,9
свинина мясная		90	80					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		22,5	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					28,5	29,0	144,7	955,2
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		58	55					
масло растительное		5	5					
или								
Икра кабачковая	№ 26- 2021			80	0,6	1,4	3,2	28,8
Икра кабачкова про. пр-ва (после термической обработки)		84	80					
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	5,6	8,4	32,0	226,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущённый		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Печень в сметанном соусе	№439-2004			100	13,0	7,7	8,1	153,6
Печень с/м		103	85					
мука		3	3					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		1	1					
сметана		7,5	7,5					
мука		2,2	2,2					
Рис припущенный	№512-2004			180	4,3	7,2	44,4	265,0
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1	1					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					54,0	52,2	228,6	1604,2

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,5	28,3	61,4	602,3
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			170	15,9	24,2	4,0	295,0
яйца		125	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			165					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					36,9	24,7	109,1	802,2
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Суп-пюре из разных овощей с гренками	№168-2004			250//20	8,8	9,0	29,5	234,2
Капуста свежая		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		51	38					
01.11.-31.12. -30%		54	38					
01.01-29.02 - 35%		59	38					
01.03 - 40%		63	38					
морковь - до 01.01 - 20%		19	15					
с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		12	10					
мука пшеничная		5	5					
масло сливочное		5	5					
молоко питьевое		38	38					
Бульон		190	190					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Бигус	№329-2021			200	19,8	14,5	5,7	234,3
Капуста белокочанная		225	180					
мясо свинина б/к		89	79					
масса тушеного мяса			50					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		22,6	17					
лук репка		7,1	6					
томатная паста		3	3					
масло растительное		4,8	4,8					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			200					
масса п/ф			250					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					62,3	53,0	170,5	1404,5

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,2	20,1	90,1	632,5
Котлеты рубленые из птицы "Нежные", с соусом томатным	№498, 587-2004			90/30	10,4	11,2	12,1	190,8
филе цыпленка бройлера		99	91					
хлеб пшеничный		17	17					
лук репчатый		9,5	8					
молоко питьевое		18	18					
яйцо куриное		6,8	6,8					
мука пшеничная		5,5	5,5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса готовых котлет			90					
соус томатный №587-2004			30					
мука пшеничная		1,2	1,2					
вода питьевая		22,5	22,5					
масло сливочное		1,8	1,8					
морковь - до 01.01 - 20%		2	1,8					
с 01.01 - 25%		2,5	1,8					
лук репчатый		1,2	1					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3					
сахар		1	1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			180	5,4	8,0	26,8	201
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		9	9					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					31,1	27,3	123,4	855,1
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			80	0,8	0,1	2,9	16,0
огурцы свежие		86,4	80					
или помидоры свежие		85,6	80					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	146,4	80	80	0,7	0,1	1,6	8,7
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Мясо рубленое "Стожок"	(ТТК)			90/20	14,8	14,3	11,3	233
Мясо свинина		76	67					
Хлеб пшеничный		16,2	16,2					
Молоко питьевое		18	18					
Лук репчатый		6,4	5,4					
Масса полуфабриката			111					
Масло растительное		5	5					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
яйцо куриное		4,5	4,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					53,2	47,4	213,5	1487,6

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,5	19,3	88,9	623,4
Бигус	№329-2021			200	19,8	14,5	5,7	234,3
Капуста белокочанная		225	180					
мясо свинина б/к		89	79					
масса тушеного мяса			50					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		22,6	17					
лук репка		7,1	6					
томатная паста		3	3					
масло растительное		4,8	4,8					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			200					
масса п/ф			250					
или								
Голубцы ленивые с соусом сметанным	р.600-2004,			200	16,4	18,2	12,8	280
мясо свинина б/к		88	78					
крупа рисовая		4	4					
масса отварного риса			10					
лук репчатый		11,4	9,6					
масло сливочное		5	5					
масса припущенного с маслом лука			5					
капуста свежая белокочанная		120	96					
масло растительное для смазки листа		3	3					
Выход готовых голубцов			2шт/80г					
Соус сметанный (р.600-2004)			40					
сметана		7,5	7,5					
мука пшеничная		2,1	2,1					
бульон или отвар		30,0	30,0					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				60	5	0,8	28,6	144
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					30,0	20,1	177,9	1020,9
Свекла отварная	№ 26- 2021			100	1,5	0,1	9,1	43,3
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	5,6	8,4	32,0	226,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы рыбные рубленые (паровые)	№393-2004			100	13,4	3,0	9,4	116,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		77	58					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		84	58					
хлеб пшеничный		15	15					
молоко питьевое или вода		16,7	16,7					
яйца		3,3	3,3					
масса рыбная котлетная			92					
яйца		16	16					
масса готового омлета			13					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
масло сливочное		1,6	1,6					
соль йодированная		1	1					
Рис припущенный	№512-2004			180	4,3	7,2	44,4	265,0
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Кисель из концентрата	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					53,5	39,4	266,8	1644,3

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,3	17,8	84,8	646,6
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			150/20	28,6	14,0	39,2	397,8
творог		139,5	138					
крупа манная		9	9					
сахар		9	9					
яйца		6,8	6					
сметана		4,5	4,5					
масло сливочное		4,5	4,5					
масло растительное		3	3					
масса запеканки			177					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					28,7	27,8	118,9	833,5
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
Рассольник "Домашний", со сметаной	р.131-2004			250/5	2,7	9,4	9,5	133
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		86	65					
01.11.-31.12. -30%		93	65					
01.01.-29.02 - 35%		100	65					
01.03 - 40%		109	65					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы соленые (без уксуса)		27	15					
масло сливочное		4	4					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	13,7	11,9	7,3	191,0
мясо свинина б/к		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	2,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01.-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					65,0	45,6	203,7	1480,1

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,3	19,0	87,9	652,3
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188
окорочка куриные		170	150					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
чеснок свежий		1	1					
масло растительное		3	3					
Соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		10	10					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					40,5	35,4	91,0	843,6
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			100	1,8	5,3	10,0	91,0
капуста белокочанная свежая		117	83,3					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
сахар		3,7	3,7					
лимон		1,45	1,25					
масло растительное на полив при подаче		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		58	55					
масло растительное		5	5					
Суп-харчо	№109-2021			250	8,1	13,0	12,3	198,0
Вода		250	250					
окорочка куриные		18	16					
масса отварного мяса			10					
крупа рисовая		15	15					
лук репка		11	9,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2					
масло растительное		5	5					
чеснок		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			230	18,5	9,8	22,8	253,1
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		65	53					
масса печени припущенной			45					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					72,7	54,4	178,9	1495,9

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,8	16,7	109,7	744,0
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			100	26,4	8,7	5,0	203,7
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		143	105					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		149	105					
масса готовой рыбы			70					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
масса овощей			30					
соль йодированная		1	1					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
Облепиховый чай	№685-2004			200	0,4	1,0	16,1	77,2
чай-заварка		1	1					
облепиха замороженная		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Или Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Обед					37,9	29,2	122,5	905,3
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Шулэн (суп-лапша с мясом)	№ 188 - 1997			250	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина б/к		19	16					
Масса отварного мяса			10					
Лапша для лагмана		24	24					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		82	73					
масло растительное		8	8					
масса тушеных кур			50					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			180	4,6	8,3	19,4	169
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					75,7	45,9	232,2	1649,3

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					17,6	16,7	82,0	549,2
Каша пшеничная жидкая с маслом	№311-2004			200	7,7	7,9	27,6	212,1
крупы пшеничные		40	40					
воды питьевые		0	0					
молока питьевые		168	168					
сахара		3	3					
соли йодированные		0,5	0,5					
масла сливочные		10	10					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	21	20	20	4,6	5,9	0	71
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Обед					32,2	25,5	115,6	814,7
Свекла отварная	№ 26- 2021			100	1,5	0,1	9,1	43,3
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
Уха рыбацкая	№120-2021			250	7,4	5,9	8,4	116
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)		43	30					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		41	30					
масса готовой рыбы			25					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		80	60					
01.11.-31.12. -30%		86	60					
01.01-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		75	66					
молока питьевые		7,5	7,5					
крупы рисовые		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масла сливочные		3,5	3,5					
соли йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
Сложный гарнир (шоре картофельное, капуста тушеная)				180	4,1	8,1	21,0	173,7
Шоре 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					
молока питьевые		16	16					
масла сливочные		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			80	1,9	4,8	6,2	76,0
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					49,7	42,2	197,6	1363,9

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,0	24,3	88,2	684,3
Жаркое по - домашнему	№436-2004			250	15,7	17,9	32,3	352,9
мясо свинина б/к		92	80					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01.-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	№ 3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Особый"		30	30					
сыр		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					29,1	37,2	121,5	928,8
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	№4/1-2011, Екатеринбург			100	1,5	5,0	3,6	65
капуста свежая белокочанная		95	76,3					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,05	6,18	85
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01.-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина б/к		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		32	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			180	5,4	5,9	37,4	223,2
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					57,1	61,5	209,7	1613,1

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,6	21,2	80,0	642,6
Гречка по-купечески	№444-2004			220	16,3	18,2	35,0	369,0
мясо свинина б/к		127	112					
масса тушеного мяса			70					
масло растительное		15	15					
крупа гречневая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			100	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		143	118					
масса печени припущенной			80					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1	1					
мука пшеничная		1	1					
масса п/ф			125,0					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			180	5,4	8,0	26,8	201
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					35,8	28,0	127,6	900,4
Икра кабачкова	№ 26- 2021			80	0,6	1,4	3,2	28,8
Икра кабачкова про. пр-ва (после тепловой обработки)		84	80					
Суп гороховый с гренками	№139-2004			250/20	5,6	8,4	32,0	226,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188
окорочка куриные		170	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
чеснок свежий		1	1					
масло растительное		3	3					
Соль йодированная		1	1					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					68,4	49,2	207,6	1543,0

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,8	28,1	51,8	554,3
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			170	15,9	24,2	4,0	295,0
яйца		125	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			165					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					29,6	25,5	122,9	834,1
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			100	1,0	0,2	3,7	20,0
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной				250/5	4,4	6,0	8,5	106
капуста белокочанная свежая		63	50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		40	30					
01.11.-31.12. -30%		43	30					
01.01-29.02 - 35%		46	30					
01.03. - 40%		50	30					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		5	5					
сметана		5	5					
соль йодированная		1	1					
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					53,4	53,6	174,7	1388,4

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,1	24,2	84,7	670,6
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		86	73					
масло растительное		7,7	8					
масса тушеных кур			50					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		1	1					
или								
Шницель мясной	№451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5
мясо свинина б/к		84	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			180	4,6	8,3	19,4	169
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
или								
Сложный гарнир (шпоре картофельное, капуста тушеная)				180	4,1	8,1	21,0	173,7
Шпоре 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		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			80	1,9	4,8	6,2	76,0
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1	1					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	0,6	23,9	120
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					32,8	36,2	94,1	830,3
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			100	1,8	5,3	10,0	91,0
капуста белокочанная свежая		117	83,3					

морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
сахар		3,7	3,7					
лимон		1,45	1,25					
масло растительное на полив при подаче		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
Рассольник Ленинградский со сметаной	№100-2021			250/5	2,7	5,8	13,4	118,0
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%		11,3	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
лук репчатый		3	2,5					
огурцы соленые (без уксуса)		25	13					
крупа рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
сметана		5	5					
Фрикадельки мясные с соусом	№469,601-2004			100/50	13,2	12,4	11,5	210
мясо свинина б/к		79	70					
хлеб пшеничный		14	14					
молоко питьевое или вода питьевая		20	20					
лук репчатый		10	8					
масло растительное		6	6					
мука пшеничная		8	8					
соус сметанный с томатом			50					
мука пшеничная		3,8	3,8					
сметана		12,5	12,5					
вода питьевая		37,5	37,5					
томатное паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
ИТОГО:					58,9	60,4	178,8	1500,9

ИТОГО в среднем за 20 дней	61	50	205	1553
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2720
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	46	47	201	1632
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	49	50	211	1714
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	44	45	191	1550

*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 1) (Завтрак, обед) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с января 2025 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	Норма в день (завтрак-обед), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной	120	72	80	60	60	60	80	80	80	60	80	60	60	80	80	80	50	60	60	80	80	1410	71	98		
2	Хлеб пшеничный	200	110	135	106	80	129	120	80	80	103	112	132	133	137	80	105	100	80	122	112	80	94	2121	106	96	
3	Мука пшеничная	20	12	5	2	3	4	1	7	15	0	5	5	7	0	6	0	3	2	0	1	0	11	77	4	32	
4	Крупы, бобовые	50	35	30	60	9	20	45	4	56	29	84	0	45	84	14	15	0	48	60	65	50	5	722	36	103	
5	Макаронные изделия	20	15	0	0	0	61	24	20	0	0	0	0	61	0	0	61	24	0	0	0	0	61	312	16	104	
6	Картофель	187	140	165	122	210	110	154	153	219	127	215	38	40	50	219	216	154	146	185	204	30	161	2918	146	104	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г.	320	192	161	269	175	224	109	102	204	135	123	311	192	342	119	79	398	221	231	105	227	301	4026	201	105	
8	Фрукты свежие	185	28	0	0	42	5	1	10	5	2	30	0	0	205	0	20	210	0	2	0	0	20	552	28	100	
9	Сухофрукты	20	10	0	20	0	0	20	20	0	20	0	20	0	0	20	0	20	20	20	20	20	0	0	200	10	96
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	80	200	0	0	200	0	0	0	0	200	0	200	200	0	0	0	200	0	200	200	0	1600	80	100	
11	Мясо 1-й категории	78	51	0	85	0	165	16	0	150	0	80	79	67	79	59	16	16	0	110	0	80	70	1072	54	104	
12	Субпродукты (печень, сердце)	40	20	0	0	0	0	118	0	0	0	85	0	0	0	0	53	0	0	0	118	0	0	374	19	95	
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	37	0	100	50	0	0	79	0	29	0	0	91	0	17	100	73	66	0	100	0	73	778	39	105	
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	31	85	0	30	0	166	30	0	85	0	0	0	58	0	0	105	30	0	0	0	0	589	29	96	
15	Молоко	350	151	344	16	150	16	159	250	229	120	0	234	36	17	176	200	29	292	18	159	196	236	2875	144	96	
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	27	0	0	138	0	0	68	0	138	0	0	0	0	138	0	0	0	0	0	0	0	482	24	89	
17	Сыр	15	4	20	0	0	0	0	0	0	5	15	0	0	0	0	0	0	20	20	0	0	0	80	4	95	
18	Сметана	10	6	15	5	13	0	10	0	5	20	8	0	5	0	10	0	0	0	5	10	5	18	127	6	104	
19	Масло сливочное	35	17	15	23	18	30	13	18	20	13	14	10	23	16	15	14	5	21	16	18	10	14	323	16	96	
20	Масло растительное	18	11	2	8	19	6	12	6	11	10	22	7	8	5	5	15	20	8	23	8	18	29	241	12	111	
21	Яйцо	40	18	0	8	6	0	4	14	0	8	0	110	11	19	16	2	0	0	28	0	110	0	336	17	95	
22	Сахар	35	25	34	31	39	15	34	40	15	39	15	30	16	15	39	19	30	33	31	30	15	0	519	26	103	
23	Кондитерские изделия	15	3	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	60	3	95	
24	Чай	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	13	1	104	
25	Какао-порошок	1,2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	9	0	96	
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	2	0	0	14	1	95	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	2	3	3	5	4	2	4	2	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	5	62	3	103	

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа