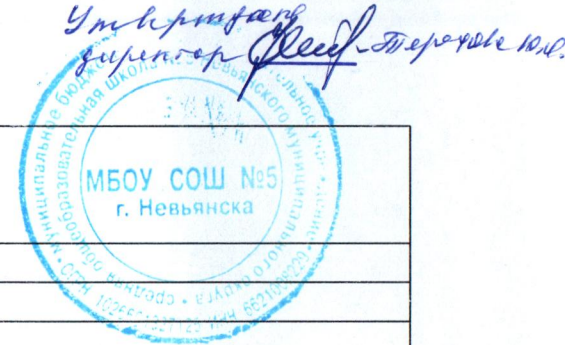


**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей в детских общеобразовательных организациях
завтрак**

12 - ти дневное меню № 12-ШК-3/3590-20/123 от 10 августа 2022 г

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			510	18,5	17,8	59,5	472,4		8,7	0,2	83,8	183,0	227,0	57,1	1,9
Салат из свеклы отварной с чесноком			80	1,1	4,0	5,5	62	№22-2004, Пермь	1,5	0,1	0,0	25,8	30,0	7,3	1,0
ИЛИ															
Помидор консервированный или свежий, огурец свежий консервир			80	0,5	0,2	3,4	17	№101-2004, №71-2006, Москва	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь	0,06	0,05	12,00	29,0	61,0	22,0	0,2
Пюре картофельное			150	3,3	3,6	22,3	135	№520-2004	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
Какао с молоком			180	3,1	2,7	12,1	85	№496-2013, Пермь	0,5	0,0	36,0	108,0	64,8	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			555	21,5	14,3	75,8	517,1		12,2	0,0	223,6	423,4	253,0	29,7	1,4
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	166,0	98,0	9,5	0,1
Пудинг из творога с молоком сгущенным			180	14,3	9,9	25,6	249	№362-2004	0,5	0,0	181,6	230,4	139,5	15,9	0,7
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	13,5	54	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
Фрукт в ассортименте, сок			130	0,3	0,0	14,2	58	№458-2006, Москва	10,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			530	15,3	18,9	80,6	553		33,6	0,3	12,0	96,4	129,4	44,6	4,6
Салат из свеклы с зеленым горошком			80	2,1	4,0	11,2	89	№58-2013, Пермь	1,3	0,1	0,0	17,8	16,8	13,6	0,1
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			80	1,4	4,1	7,5	73	№23-2013, Пермь	11,3	0,0	0,0	12,8	17,6	12,0	0,3
Мясо, тушеное с картофелем			250	12,7	14,3	34,7	318	№54-94-2020, 2021, Новосибирск	9,4	0,2	12,0	49,4	72,0	22,2	2,9

Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			520	23,4	25,4	61,9	569,5		13,1	0,1	211,0	80,7	398,2	88,4	3,9
Салат из моркови с яйцом			80	4,2	6,9	4,3	96	№12-2013, Пермь	0,9	0,0	80,0	34,0	53,4	9,6	0,6
Курица запеченная			90	13,8	13,0	0,0	172	№494-2004	0,0	0,0	93,0	17,0	201,0	12,9	0,6
Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
Компот из ягод			200	0,2	0,0	16,9	68	№513-2013, Пермь	12,2	0,01	0,0	11,0	8,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			520	18,5	18,8	83,2	575,5		17,4	0,2	151,5	117,6	299,9	61,6	2,1
Салат витаминный			80	0,9	4,0	4,7	58	№2-2013, Пермь	4,1	0,0	0,0	44,1	0,0	3,0	0,2

ИЛИ

Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			80	0,7	4,0	2,5	49	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5
Рыба запеченная			90	13,1	10,5	2,8	158	№310-1996	0,36	0,09	121,50	33,84	169,20	22,50	0,20
Рис припущенный			150	3,1	3,8	25,4	148	№512-2004	0,0	0,0	30,0	5,5	78,9	25,7	0,3
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			555	18,6	15,2	88,7	565		0,9	0,7	350,0	503,6	214,3	45,6	1,4
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,3	26,4	116	№2-2004	0,5	0,0	0,0	6,4	16,3	4,6	0,3
Каша гречневая жидкая			200	8,6	10,2	33,3	260	№311-2004	0,39	0,03	125,00	193,6	74,00	20,45	0,45
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1

Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	115	4,5	1,7	5,5	55		0,0	0,6	185,0	180,0	46,0	7,5	0,0
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				19	18	75	542		14	0,25	172	234	254	55	2,6
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				77	79	335	2350	При одноразовом питании детей (завтрак)	60	1,2	700	1100	1100	250	12
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):				15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5		12,0-15,0	0,24-0,3	140-175	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3,0

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			680	19,0	9,7	101,2	567		7,5	0,3	60,8	129,1	310,5	90,8	3,4
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	146	80	80	0,7	0,1	1,2	9	№101-2004	4,0	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,5

ИЛИ

Икра кабачковая промышленного производства	84	80	80	1,5	3,7	6,2	64	№115-2013, Пермь	5,6	0,02	0,0	32,8	0,0	12,0	0,6
--	----	----	----	-----	-----	-----	----	------------------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

ИЛИ

Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1,0	44	№14/1-2011г., Екатеринбург	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	№345-2013, Пермь	0,9	0,2	25,0	29,2	169,5	23,4	0,8
Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	№520-2004	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
Фрукт в ассортименте, сок	150	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	0,2	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный	20												
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			500	23,4	21,5	74,6	585		13,0	0,3	190,2	456,1	326,5	63,4	2,0
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	0,1	0,0	42,0	166,0	98,0	9,5	0,1
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод			180	13,5	14,5	22,1	273	№54-4г-2020, Новосибирск	1,43	0,05	108,20	151,20	125,00	25,20	0,70

Соус из свежих ягод	75	0,4	0,2	12,9	55	№578-1996	11,4	0,0	0,0	12,3	10,7	11,5	0,2
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	№495-2013, Пермь	0,0	0,2	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный	20												

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			500	20,6	17,2	68,0	508,2		42,7	0,2	72,0	110,4	238,2	63,0	3,0
Салат из капусты белокочанной с морковью	100		100	1,6	5,0	9,7	90	№4-2013, Пермь	27,8	0,0	0,0	47,0	30,5	34,0	0,3

ИЛИ

Салат из соленых огурцов с луком	100		100	1,5	5,0	4,1	67	№17-2004	41,8	0,0	0,0	42,1	26,6	3,6	0,6
Жаркое из птицы	200		200	17,5	11,5	16,2	238	№443-1996	2,70	0,04	72,00	35,60	135,50	12,00	0,40
Компот из ягод	200		200	0,2	0,0	16,9	68	№513-2013, Пермь	12,2	0,01	0,0	11,0	8,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	40		40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
или хлеб витаминизированный	40		40												
Хлеб ржаной	20		20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			530	12,8	19,3	88,3	577,2		12,9	0,3	161,7	103,3	227,2	31,0	3,7
Салат "Любительский"	80		80	2,2	4,0	4,7	64	№4-2006, Екатеринбург	4,1	0,0	0,0	23,2	24,4	4,0	0,1

ИЛИ

Салат из свежих помидоров	80		80	1,0	4,1	3,3	54	№22-2013, Пермь	20,0	0,0	0,0	11,2	6,8	15,5	0,2
Печень, тушенная в соусе	100		100	8,7	9,2	5,0	138	№401-2013, Пермь	9,0	0,2	128,0	18,4	175,0	14,2	2,1

ИЛИ

"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)	50/50		50/50	6,1	11,7	7,4	159	№390-2013, Пермь	0,9	0,2	127,5	16,3	148	9,3	1,8
Макаронные изделия отварные	150		150	3,4	3,1	36,8	189	№516-2004	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	23,0	93	№518-2013, Пермь	7,8	0,0	0,0	34,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20		20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный	20		20												
Хлеб ржаной	20		20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			555	21,7	18,5	80,9	576		0,7	0,3	312,0	451,2	217,4	27,5	1,9

Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	115	4,5	2,5	6,8	68		0,0	0,1	50,0	220,0	25,0	2,5	0,0
Плов из птицы			240	13,1	12,8	41,8	335	№406-2013, Пермь	0,7	0,1	222,0	101,0	90,0	5,3	0,4
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
12 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			520	17,9	20,8	73,5	553		4,2	0,4	169,9	67,8	273,0	91,2	3,5
Салат "Степной" из разных овощей			80	1,4	4,0	6	66	№25-2004	4,1	0,1	0,0	15,2	35,2	3,8	0,2
ИЛИ															
Салат из огурцов с маслом			80	0,7	4,1	1,0	44	№14/1-2011г. Екатеринбург	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
Шницель из мяса			90	11,2	11,3	14,2	203	№451-2004	0,09	0,18	131,85	33,66	102,00	21,51	0,70
Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				19,2	18	81	561		13,5	0,29	161	220	265	61	2,9
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				77	79	335	2350	При одноразовом питании детей (завтрак)	60	1,2	700	1100	1100	250	12
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):				15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5		12,0-15,0	0,24-0,3	140-175	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3,0