# Примерное 12 ти дневное МЕНЮ № 2105 от "01" декабря 2020 г

## для питания детей с заболеванием сахарный диабет (завтрак, 2 завтрак, обед), с 12 до 18 лет (осенне-зимний сезон)

**При разработке меню учтены требования МР 2.4.0162-19 "РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ"**

**В основное меню, для питания детей с 12 до 18 лет, внесены изменения и дополнения для обеспечения питанием детей с заболеванием сахарный диабет. Применять в соответствии с п.3.3. "МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации"**
**(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019)**

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, таблицу распределения энергетической ценности, аннотацию.**

## 1 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***23,9*** | ***27,1*** | ***71,0*** | ***623,3*** | ***4,6*** | ***2,9*** | ***0,4*** | ***1,5*** | ***749,8*** | ***587,4*** | ***103,2*** | ***1,7*** |
| **Бутерброд с маслом и сыром №1,3-2004** | | | **30/20/5** | **5,8** | **9,2** | **11,1** | **150** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **0,3** | **254,0** | **144,0** | **14,2** | **0,5** |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *сыр несоленый, нежирный* | 21 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004** | | | **200/5** | **8,4** | **9,3** | **19,9** | **197** | **0,9** | **0,2** | **0,0** | **0,6** | **203,9** | **227,8** | **56,4** | **1,0** |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 176 | 176 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 81 | 81 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 21 | 21 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *95* | *95* | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *155* | *155* | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток №253-2004, Пермь** | | | **200** | **1,9** | **1,7** | **2,0** | **31** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **39,3** | **29,4** | **4,6** | **0,0** |
| кофейный напиток | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *27* | *27* | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *44* | *44* | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **3,1** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **12,5** | **6,3** | **0,0** | **0,0** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Молоко кипячёное №260-2001, Пермь** | 211 | 200 | **200** | **5,8** | **5,0** | **9,4** | **106** | **0,02** | **2,60** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,12** |
| **Мучное изделие в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии** | | | **30** | **1,7** | **1,9** | **16,4** | **90** | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***30,8*** | ***32,8*** | ***110,5*** | ***868,1*** | ***18,7*** | ***0,3*** | ***0,2*** | ***8,1*** | ***171,0*** | ***506,2*** | ***115,9*** | ***8,3*** |
| **Нарезка из свежих огурцов №17-2013, Пермь** | | | **100** | **0,7** | **10,1** | **2,0** | **102** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **4,5** | **18,0** | **33,0** | **13,0** | **0,5** |
| огурцы свежие парниковые | 93 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 96 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные в собственном соку №101-2004** | | | **100** | **1,0** | **0,3** | **12,0** | **55,0** | **24,5** | **0,1** | **0,0** | **0,7** | **13,7** | **25,5** | **19,6** | **0,9** |
| помидоры консервированные в собственном соку | 102 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Щи из свежей капусты с картофелем, на вегетарианском бульоне с мясными фрикадельками со сметаной с №124-2004** | | **250/15/5** | | **4,6** | **5,2** | **10,2** | **106** | **13,4** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **37,0** | **62,2** | **20,8** | **1,0** |
| **фрикадельки мясные №112-2004** | | **15** | | | | | | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 20 | 17 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 66 | 53 | | | | | | | | | | | | | |
| 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% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Гуляш (уменьшено количество муки в соусе) №152-2004, Пермь** | | | **100** | **13,4** | **9,2** | **1,4** | **142** | **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, консервантов и соли) | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные №516-2004** | | | **180** | **4,9** | **6,6** | **37,9** | **238** | **0,0** | **0,1** | **0,1** | **1,1** | **15,9** | **48,8** | **8,8** | **0,9** |
| *макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)* | 65 | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| ***Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004*** | | | **200** | **0,6** | **0,2** | **22,0** | **92** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **55,00** | **26,0** | **8,0** | **0,00** |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***55*** | ***60*** | ***182*** | ***1491*** | ***23*** | ***3*** | ***1*** | ***10*** | ***921*** | ***1094*** | ***219*** | ***10*** |

## 2 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***20,7*** | ***20,2*** | ***83,0*** | ***596,5*** | ***13,2*** | ***0,2*** | ***0,5*** | ***6,9*** | ***420,7*** | ***529,3*** | ***93,3*** | ***4,2*** |
| **Овощи свежие (помидоры) № 15/1-2011г., Екатеринбург** | | | **30** | **0,3** | **0,1** | **1,2** | **7** | **7,4** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **4,1** | **7,6** | **5,9** | **0,3** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плов из птицы с крупой перловой (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)** | | | **200** | **12,9** | **14,1** | **29,8** | **298** | **5,30** | **0,10** | **0,50** | **6,70** | **117,80** | **253,50** | **45,60** | **2,40** |
| курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи) | 147 | 131 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи) | 104 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное охлажденное промышленного производства | 73 | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса отварной птицы (мякоть)** | | **50** | | | | | | | | | | | | | |
| крупа перловая | 48 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 44 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Плов из говядины с крупой перловой №443-2004** | | | **200** | **14,6** | **13,5** | **29,8** | **299** | **4,2** | **0,2** | **0,0** | **3,9** | **41,8** | **67,4** | **50,2** | **2,8** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса тушеного мяса** | | **50** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| крупа перловая | 48 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 44 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай без сахара №685-2004** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **0,7** | **4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мучное изделие в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии** | | | **60** | **2,8** | **3,9** | **32,0** | **174** | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **40** | **2,7** | **0,6** | **14,8** | **75** | **0,05** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **13,60** | **63,2** | **18,80** | **1,52** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт натуральный без содержания сахара, в ассортименте** | | | **115** | **1,8** | **1,5** | **4,5** | **39** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **285,0** | **205,0** | **23,0** | **0,0** |
| ***ОБЕД*** | | | | ***34,5*** | ***34,2*** | ***105,9*** | ***869,4*** | ***23,6*** | ***0,1*** | ***0,3*** | ***3,6*** | ***245,7*** | ***424,3*** | ***158,6*** | ***9,2*** |
| **Винегрет овощной с фасолью (разработано центром технологического контроля, Тюмень)** | | | **100** | **1,8** | **5,1** | **5,8** | **76** | **8,6** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **35,1** | **26,6** | **22,0** | **0,9** |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| свекла до 01.01 -20% | 20 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 21 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 17,5 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса (вымоченные) | 29 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль консервированная в собственном соку | 58 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп кудрявый на вегетарианском бульоне с мясом (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)** | | | **250/10** | **4,7** | **4,1** | **8,3** | **89** | **1,4** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **16,1** | **18,2** | **22,2** | **1,0** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа пшено | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Котлеты из мяса припущенная (без хлеба пшеничного и панировки) с маслом №451-2004** | | | **100/5** | **16,3** | **14,8** | **7,9** | **230** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **12,5** | **98,4** | **16,6** | **1,5** |
| говядина 1 категории | 114 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 99 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на полив* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рагу овощное (с уменьшенным содержанием картофеля и муки пшеничной) №541-2004** | | | **200** | **3,1** | **8,2** | **17,5** | **156** | **12,8** | **0,1** | **0,0** | **2,5** | **86,2** | **65,4** | **33,4** | **1,3** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 64 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 69 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 74 | 48 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01.03 - 40% | 80 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 60 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 64 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 90 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| соус томатный №587-2004 | | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 54 | 54 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,7 | 1,7 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 5,3 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 1,4 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004*** | | | **200** | **0,6** | **0,2** | **22,0** | **92** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **55,00** | **26,0** | **8,0** | **0,00** |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **120** | **8,0** | **1,8** | **44,4** | **226** | **0,14** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **40,80** | **189,6** | **56,40** | **4,56** |

| ИТОГО: | | | | 55 | 54 | 189 | 1466 | 37 | 0 | 1 | 11 | 666 | 954 | 252 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## 3 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ЗАВТРАК | | | | 30,7 | 27,3 | 63,2 | 621,3 | 1,0 | 2,7 | 0,5 | 0,9 | 622,4 | 550,5 | 74,3 | 1,5 |
| **Бутерброд с маслом №1-2004** | | | **30/10** | **1,6** | **7,4** | **11,1** | **117** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **0,3** | **8,2** | **23,0** | **4,4** | **0,4** |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим №366-2004** | | | **200/20** | **20,2** | **14,1** | **22,0** | **296** | **0,5** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **374,2** | **347,5** | **41,9** | **1,0** |
| творог нежирный | 203 | 201 | | | | | | | | | | | | | |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное(несоленое) для смазки листа | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового изделия | | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| *джем диабетический, или повидло диабетическое* | 20,2 | 20 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Чай с лимоном без сахара №686-2004** | | | **200/7** | **0,3** | **0,0** | **0,9** | **5** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлопья с молоком кипяченым (Технико - технологическая карта, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **250** | **8,6** | **5,8** | **29,2** | **203** | **0,02** | **2,60** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,12** |
| **Молоко кипячёное №260-2001, Пермь** | 211 | 211 | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлопья кукурузные без содержания сахара** | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***39,5*** | ***31,4*** | ***113,2*** | ***893,3*** | ***30,2*** | ***0,4*** | ***0,7*** | ***4,9*** | ***212,5*** | ***494,5*** | ***124,1*** | ***7,8*** |
| **Салат из белокочанной капусты № 43-2004** | | | **100** | **1,6** | **5,0** | **5,9** | **75** | **12,5** | **0,0** | **0,2** | **0,3** | **42,7** | **33,2** | **4,8** | **0,6** |
| капуста белокочанная свежая нового урожая | 104 | 83 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь нового урожая до 01.01.-20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник домашний на вегетарианском бульоне с мясом, со сметаной №131-2004** | | | **250/10/5** | **4,1** | **5,2** | **15,6** | **126** | **6,4** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **21,7** | **77,9** | **25,5** | **1,1** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| капуста белокочанная свежая | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса (вымоченные) | 27 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)** | | | **120/5** | **22,0** | **10,2** | **1,3** | **185** | **1,73** | **0,14** | **0,02** | **2,64** | **19,32** | **158,40** | **17,04** | **0,36** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 206 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 248 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 200 | 148 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи отварные с маслом (р.422-2013, Пермь)** | | | **200** | **3,9** | **8,8** | **25,7** | **198** | **0,03** | **0,04** | **0,40** | **0,60** | **74,00** | **56,00** | **26,00** | **1,60** |
| смесь овощная замороженная | 233 | 222 | | | | | | | | | | | | | |
| или фасоль стручковая замороженная | 233 | 222 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из яблок и апельсин + Витамин С, №251-2001, Пермь** | | | **200** | **0,3** | **0,3** | **5,7** | **27** | **5,2** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **4,1** | **2,7** | **3,8** | **0,3** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 57 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| апельсины | 10,5 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | | | **200** | **0,9** | **0,4** | **22,0** | **95** | **4,2** | **0,1** | **0,0** | **0,8** | **16,7** | **8,3** | **0,0** | **0,0** |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***70*** | ***59*** | ***176*** | ***1515*** | ***31*** | ***3*** | ***1*** | ***6*** | ***835*** | ***1045*** | ***198*** | ***9*** |

## 4 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***34,2*** | ***27,6*** | ***64,9*** | ***644,8*** | ***5,4*** | ***2,7*** | ***0,1*** | ***1,4*** | ***360,3*** | ***577,4*** | ***140,8*** | ***6,8*** |
| **Овощи свежие № 15/1-2011г., Екатеринбург** | | | **30** | **0,2** | **0,1** | **0,7** | **5** | **4,4** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **2,5** | **4,6** | **3,5** | **0,2** |
| или огурцы свежие парниковые | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 32 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013, Пермь** | | | **100/5** | **16,9** | **12,7** | **0,6** | **184** | **0,50** | **0,07** | **0,02** | **0,50** | **58,00** | **188,00** | **24,00** | **2,40** |
| говядина 1 категории | 121 | 89 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 105 | 89 | | | | | | | | | | | | | |
| или фарш промышленного производства | 89 | 89 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки емкости | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая вязкая №302-2004** | | | **180** | **5,6** | **5,8** | **24,72** | **173** | **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 (несоленое)* | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток №253-2004, Пермь** | | | **200** | **1,9** | **1,7** | **2,0** | **31** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **39,3** | **29,4** | **4,6** | **0,0** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| кофейный напиток | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *27* | *27* | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *44* | *44* | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **30** | **2,0** | **0,5** | **11,1** | **56** | **0,04** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **10,20** | **47,4** | **14,10** | **1,14** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Молоко кипячёное №260-2001, Пермь** | 211 | 200 | **200** | **5,8** | **5,0** | **9,4** | **106** | **0,02** | **2,60** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,12** |
| **Мучное изделие в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии** | | | **30** | **1,7** | **1,9** | **16,4** | **90** | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***46,7*** | ***37,0*** | ***92,5*** | ***890,0*** | ***40,9*** | ***0,7*** | ***0,0*** | ***8,1*** | ***278,7*** | ***477,0*** | ***159,7*** | ***9,1*** |
| **Салат из свеклы и моркови №51-2013, Пермь** | | | **100** | **1,3** | **10,1** | **7,1** | **125** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **4,4** | **30,0** | **42,0** | **24,0** | **1,0** |
| свекла до 01.01 -20% | 60,0 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 63,8 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной свеклы | | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 59 | 47 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 62,5 | 47 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масса отварной моркови | | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на вегетарианском бульоне с мясом со сметаной (№1.45-1995, Картотека блюд)** | | | **250/10/5** | **4,9** | **5,9** | **14,2** | **130** | **4,40** | **0,50** | **0,02** | **0,23** | **19,80** | **74,20** | **24,10** | **1,17** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 33 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 36 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 39 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 42 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| крупа хлопья овсяные "Геркулес" | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Курица запеченная №494-2004** | | | **100** | **27,5** | **13,6** | **1,1** | **237** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **74,4** | **82,6** | **3,7** | **0,5** |
| курица потрошеная 1 категории охлажденная | 162 | 145 | | | | | | | | | | | | | |
| или окорочок куриный охлажденный | 152 | 145 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная охлажденная | 153 | 145 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное охлажденное промышленного производства | 144 | 137 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Биточки из мяса припущенные (без хлеба пшеничного и панировки) с маслом №451-2004** | | | **100/5** | **16,3** | **14,8** | **7,9** | **230** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **12,5** | **98,4** | **16,6** | **1,5** |
| говядина 1 категории | 114 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 99 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на полив* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Капуста тушённая №534-2004** | | | **200** | **4,1** | **5,6** | **12,8** | **118** | **30,9** | **0,1** | **0,0** | **2,8** | **95,8** | **72,7** | **37,1** | **1,4** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| капуста белокочанная свежая | 288 | 230 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 15 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16,0 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 11 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3,3 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004** | | | **200** | **0,9** | **0,0** | **12,9** | **55** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,6** | **18,0** | **15,9** | **14,4** | **0,5** |
| сухофрукты | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **120** | **8,0** | **1,8** | **44,4** | **226** | **0,14** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **40,80** | **189,6** | **56,40** | **4,56** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***81*** | ***65*** | ***157*** | ***1535*** | ***46*** | ***3*** | ***0*** | ***9*** | ***639*** | ***1054*** | ***300*** | ***16*** |

## 5 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***32,0*** | ***29,0*** | ***60,2*** | ***629,8*** | ***8,8*** | ***0,3*** | ***0,1*** | ***3,2*** | ***354,1*** | ***467,2*** | ***45,3*** | ***2,6*** |
| **Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006,Москва)** | | | **200** | **16,8** | **18,9** | **4,6** | **256** | **4,4** | **0,1** | **0,0** | **2,2** | **105,4** | **251,0** | **25,9** | **1,7** |
| яйцо куриное | 125 | 125 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 47 | 47 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 22 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *25* | *25* | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *41* | *41* | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового омлета | | 165 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на полив* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 46 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| или кукуруза консервированная (после термической обработки) | 50 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с колбасой № 6-2004** | | | **30/30** | **7,1** | **3,3** | **9,9** | **98** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **22,5** | **18,3** | **0,0** | **0,0** |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *колбаса полукопченая диетическая (не жирная)* | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай без сахара №685-2004** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **0,7** | **4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **20** | **1,3** | **0,3** | **7,4** | **38** | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **6,80** | **31,6** | **9,40** | **0,76** |
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **3,1** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **12,5** | **6,3** | **0,0** | **0,0** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой) без фруктового наполнителя (№517-2013, Пермь)** | 207 | 200 | **200** | **5,0** | **5,0** | **9,4** | **103** | **1,07** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **206,7** | **160,00** | **10,00** | **0,19** |
| **Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии** | | | **40** | **1,3** | **1,5** | **16,0** | **83** | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***41,3*** | ***34,9*** | ***98,8*** | ***874,7*** | ***14,0*** | ***0,4*** | ***0,0*** | ***7,3*** | ***134,4*** | ***481,6*** | ***163,2*** | ***9,8*** |
| **Салат овощной с зеленым горошком №69-2013, Пермь** | | | **100** | **6,1** | **12,9** | **9,8** | **180** | **5,10** | **0,08** | **0,03** | **2,30** | **21,00** | **74,00** | **21,00** | **1,10** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 53 | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 56 | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварной моркови | | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 24 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 26 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 28 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| масса отварного картофеля | | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зелёный консервированный (после термической обработки) | 23 | 15 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| яйцо куриное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное на полив при подаче | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный (уменьшено количество картофеля) с рыбными фрикадельками №41--2001, Пермь** | | | **250/70** | **12,5** | **6,7** | **10,4** | **152** | **3,1** | **0,1** | **0,0** | **0,9** | **27,0** | **148,0** | **32,0** | **1,1** |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 18,8 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20,0 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 18 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| фрикадельки из горбуши и минтая | | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 54 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 60 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей) | 73 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 17 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 3,6 | 3,6 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Плов из говядины с крупой перловой №443-2004** | | | **200** | **14,6** | **13,5** | **29,8** | **299** | **4,2** | **0,2** | **0,0** | **3,9** | **41,8** | **67,4** | **50,2** | **2,8** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса тушеного мяса** | | **50** | | | | | | | | | | | | | |
| крупа перловая | 48 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 44 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из свежемороженой смородины + Витамин С, №357-2002** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **4,4** | **18** | **1,5** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **3,8** | **2,6** | **3,6** | **0,2** |
| смородина | 26,4 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **120** | **8,0** | **1,8** | **44,4** | **226** | **0,14** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **40,80** | **189,6** | **56,40** | **4,56** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***73*** | ***64*** | ***159*** | ***1504*** | ***23*** | ***1*** | ***0*** | ***10*** | ***488*** | ***949*** | ***208*** | ***12*** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Химический состав** | | | | | **Наименование пищевых веществ** | | | | | | | |

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***36,4*** | ***24,6*** | ***60,5*** | ***609,1*** | ***8,6*** | ***0,4*** | ***0,5*** | ***4,1*** | ***672,4*** | ***693,9*** | ***101,3*** | ***2,8*** |
| **Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)** | | | **120/5** | **22,0** | **10,2** | **1,3** | **185** | **1,73** | **0,14** | **0,02** | **2,64** | **19,32** | **158,40** | **17,04** | **0,36** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 206 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 248 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 200 | 148 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Пюре картофельное №520-2004** | | | **180** | **3,6** | **4,5** | **23,1** | **147** | **2,6** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **42,8** | **93,2** | **31,1** | **1,1** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 203 | 153 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 219 | 153 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 236 | 153 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 256 | 153 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 28 | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или молоко сухое | 3,4 | 3,4 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *15* | *15* | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *24,6* | *24,6* | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с сыром №3-2004** | | | **30/30** | **7,1** | **8,1** | **11,1** | **146** | **0,2** | **0,0** | **0,5** | **0,5** | **306,0** | **199,5** | **20,7** | **0,5** |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *сыр несоленый, нежирный* | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном без сахара №686-2004** | | | **200/7** | **0,3** | **0,0** | **0,9** | **5** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **3,1** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **12,5** | **6,3** | **0,0** | **0,0** |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **20** | **1,3** | **0,3** | **7,4** | **38** | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **6,80** | **31,6** | **9,40** | **0,76** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт натуральный без содержания сахара, в ассортименте** | | | **115** | **1,8** | **1,5** | **4,5** | **39** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **285,0** | **205,0** | **23,0** | **0,0** |
| ***ОБЕД*** | | | | ***36,2*** | ***36,9*** | ***102,8*** | ***888,1*** | ***8,5*** | ***0,4*** | ***1,7*** | ***5,2*** | ***110,9*** | ***472,4*** | ***150,1*** | ***9,0*** |
| **Салат из свеклы отварной с огурцами №21-2001, Пермь** | | | **100** | **1,5** | **5,1** | **8,3** | **85** | **1,9** | **0,1** | **0,0** | **0,5** | **12,5** | **24,3** | **18,2** | **0,8** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| свекла до 01.01 -20% | 113 | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 120 | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса (вымоченные) | *18* | *10* | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп с макаронными изделиями с курицей №157-2013, Пермь** | | | **250/10** | **7,1** | **8,1** | **11,5** | **147** | **0,7** | **0,1** | **0,5** | **0,6** | **16,7** | **64,8** | **11,8** | **0,8** |
| курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи) | 29 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи) | 19 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное охлажденное промышленного производства | 15 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками №157-2013, Пермь** | | | **250/15** | **6,4** | **7,3** | **11,5** | **137** | **0,6** | **0,1** | **0,5** | **0,5** | **15,0** | **58,3** | **10,6** | **0,7** |
| **фрикадельки мясные №112-2004** | | **15** | | | | | | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 20 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| *макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)* | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Котлеты из мяса припущенная (без хлеба пшеничного и панировки) с маслом №451-2004** | | | **100/5** | **16,3** | **14,8** | **7,9** | **230** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **12,5** | **98,4** | **16,6** | **1,5** |
| говядина 1 категории | 114 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 99 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на полив* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи тушеные в соусе №18/3-2011, Екатеринбург** | | | **200** | **3,7** | **7,4** | **25,2** | **182** | **4,9** | **0,2** | **0,9** | **2,9** | **17,3** | **110,9** | **42,1** | **1,6** |
| капуста белокочанная свежая | 125 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный | 62 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 26,6 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 53 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 57 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 62 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 67 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 24 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| ***Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004*** | | | **200** | **0,6** | **0,2** | **22,0** | **92** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **55,00** | **26,0** | **8,0** | **0,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004** | | | **200** | **0,9** | **0,0** | **12,9** | **55** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,6** | **18,0** | **15,9** | **14,4** | **0,5** |
| сухофрукты | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***73*** | ***62*** | ***163*** | ***1497*** | ***17*** | ***1*** | ***2*** | ***9*** | ***783*** | ***1166*** | ***251*** | ***12*** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | **Химический состав** | | | | | **Наименование пищевых веществ** | | | | | | | |

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***25,6*** | ***24,4*** | ***71,0*** | ***605,8*** | ***4,0*** | ***2,7*** | ***0,1*** | ***1,0*** | ***496,4*** | ***361,4*** | ***52,3*** | ***0,7*** |
| **Каша пшеничная жидкая, с маслом №311-2004** | | | **200/5** | **8,8** | **9,7** | **21,1** | **207** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **178,1** | **124,5** | **19,8** | **0,2** |
| крупа пшеничная | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 168 | 168 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 77 | 77 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для восстановления молока концентрированного | 91 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| вода кипяченая для восстановления молока сухого | 148 | 148 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд горячий с колбасой и сыром №11-2004** | | | **70** | **7,1** | **6,1** | **9,9** | **123** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **26,5** | **21,2** | **0,0** | **0,3** |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *колбаса полукопченая диетическая (не жирная)* | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *сыр несоленый, нежирный* | 11 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток №253-2004, Пермь** | | | **200** | **1,9** | **1,7** | **2,0** | **31** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **39,3** | **29,4** | **4,6** | **0,0** |
| кофейный напиток | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *27* | *27* | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *44* | *44* | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | | | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **3,1** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **12,5** | **6,3** | **0,0** | **0,0** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Молоко кипячёное №260-2001, Пермь** | 211 | 200 | **200** | **5,8** | **5,0** | **9,4** | **106** | **0,02** | **2,60** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,12** |
| **Мучное изделие в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии** | | | **30** | **1,7** | **1,9** | **16,4** | **90** | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***32,8*** | ***36,5*** | ***105,3*** | ***880,8*** | ***93,8*** | ***0,3*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***150,6*** | ***602,1*** | ***135,3*** | ***9,1*** |
| **Нарезка из свежих огурцов №17-2013, Пермь** | | | **100** | **0,7** | **10,1** | **2,0** | **102** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **4,5** | **18,0** | **33,0** | **13,0** | **0,5** |
| огурцы свежие парниковые | 93 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 96 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные в собственном соку №101-2004** | | | **100** | **1,0** | **0,3** | **12,0** | **55,0** | **24,5** | **0,1** | **0,0** | **0,7** | **13,7** | **25,5** | **19,6** | **0,9** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| помидоры консервированные в собственном соку | 102 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Свекольник на вегетарианском бульоне с мясными фрикадельками, со сметаной №34-2004, Пермь** | | | **250/15/5** | **5,1** | **5,9** | **19,9** | **153** | **6,6** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **39,7** | **85,5** | **31,8** | **1,8** |
| **фрикадельки мясные №112-2004** | | **15** | | | | | | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 20 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 80 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 58 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 62 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 67 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 72 | 43 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 13 | 11 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бефстроганов (уменьшено количество муки в соусе) №423-2004** | | | **100** | **14,1** | **9,9** | **1,4** | **151** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **2,4** | **23,4** | **131,1** | **16,9** | **1,7** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| бульон или отвар | 35 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Печень по - строгановски (уменьшено количество муки в соусе) №431-2004** | | | **100** | **13,3** | **9,5** | **1,4** | **144** | **10,3** | **0,2** | **0,0** | **3,0** | **21,2** | **218,5** | **14,6** | **4,6** |
| печень говяжья | 89 | 74 | | | | | | | | | | | | | |
| или печень куриная | 89 | 74 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 35 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша перловая рассыпчатая №242-2013, Пермь** | | | **180** | **5,5** | **8,8** | **37,8** | **252** | **0,0** | **0,1** | **0,1** | **0,8** | **23,4** | **191,3** | **23,4** | **1,1** |
| крупа перловая | 60 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 144 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| масса каши | | 170 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Напиток из плодов шиповника №705-2004** | | | **200** | **0,7** | **0,3** | **7,2** | **34** | **82,0** | **0,0** | **0,0** | **1,4** | **12,1** | **3,2** | **3,2** | **0,3** |
| шиповник | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***58*** | ***61*** | ***176*** | ***1487*** | ***98*** | ***3*** | ***0*** | ***10*** | ***647*** | ***963*** | ***188*** | ***10*** |

## 8 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | Минералы, мг |

| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | Эц, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***26,4*** | ***28,0*** | ***64,7*** | ***624,0*** | ***8,8*** | ***0,2*** | ***0,6*** | ***2,6*** | ***257,2*** | ***380,1*** | ***50,6*** | ***4,1*** |
| **Овощи свежие (помидоры) № 15/1-2011г., Екатеринбург** | | | **30** | **0,3** | **0,1** | **1,2** | **7** | **7,4** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **4,1** | **7,6** | **5,9** | **0,3** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Биточки по - белоруски с маслом №467-2004** | | | **100/5** | **14,7** | **16,0** | **8,1** | **235** | **0,4** | **0,1** | **0,5** | **1,31** | **23,6** | **132,13** | **16,5** | **2,0** |
| говядина полуфабрикат | 120 | 102 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина 1 категории | 139 | 102 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 17 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные №516-2004** | | | **180** | **4,9** | **6,6** | **37,9** | **238** | **0,0** | **0,1** | **0,1** | **1,1** | **15,9** | **48,8** | **8,8** | **0,9** |
| *макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)* | 65 | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай без сахара №685-2004** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **0,7** | **4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **20** | **1,3** | **0,3** | **7,4** | **38** | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **6,80** | **31,6** | **9,40** | **0,76** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой) без фруктового наполнителя (№517-2013, Пермь)** | 207 | 200 | **200** | **5,0** | **5,0** | **9,4** | **103** | **1,07** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **206,7** | **160,00** | **10,00** | **0,19** |
| ***ОБЕД*** | | | | ***39,3*** | ***28,3*** | ***118,5*** | ***885,7*** | ***36,4*** | ***0,7*** | ***0,2*** | ***6,4*** | ***151,1*** | ***517,2*** | ***148,0*** | ***7,6*** |
| **Овощи консервированные в собственном соку №101-2004** | | | **100** | **1,0** | **0,3** | **12,0** | **55,0** | **24,5** | **0,1** | **0,0** | **0,7** | **13,7** | **25,5** | **19,6** | **0,9** |
| помидоры консервированные в собственном соку | 102 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп гороховый на вегетарианском бульоне с гренками ржаными, с мясом №139-2004** | | **250/20/10** | | **6,7** | **5,4** | **29,5** | **193** | **2,1** | **0,2** | **0,0** | **0,6** | **24,8** | **82,0** | **27,2** | **1,1** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 82 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 89 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 95 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 104 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| горох лущёный | 17,2 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 15,5 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 37 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыба, тушеная в томате с овощами №374-2004** | | | **120/75** | **23,4** | **14,9** | **8,6** | **262** | **1,9** | **0,2** | **0,0** | **4,5** | **26,2** | **144,5** | **14,3** | **0,3** |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 200 | 148 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 220 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 248 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 56 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 53,6 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| *томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли)* | *5* | *5* | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 28 | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Картофель толченый по деревенски (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)** | | | **180** | **1,4** | **6,1** | **25,9** | **165** | **6,2** | **0,3** | **0,1** | **0,4** | **48,6** | **104,6** | **36,3** | **1,3** |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| отвар картофельный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 21 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масса припущенного с маслом лука | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из свежемороженой вишни + Витамин С, №357-2002** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **5,5** | **22** | **1,5** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **3,8** | **2,6** | **3,6** | **0,2** |
| вишня | 26,4 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***66*** | ***56*** | ***183*** | ***1510*** | ***45*** | ***1*** | ***1*** | ***9*** | ***408*** | ***897*** | ***199*** | ***12*** |

## 9 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***25,9*** | ***37,9*** | ***51,5*** | ***650,9*** | ***0,8*** | ***0,3*** | ***0,8*** | ***1,2*** | ***383,3*** | ***325,2*** | ***70,1*** | ***3,6*** |
| **Бутерброд с маслом №1-2004** | | | **30/10** | **1,6** | **7,4** | **11,1** | **117** | **0,0** | **0,0** | **0,4** | **0,3** | **8,2** | **23,0** | **4,4** | **0,4** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Колбаски витаминные припущенные, с маслом (разработано центром технологического контроля, Тюмень)** | | | **100/5** | **17,1** | **19,9** | **2,1** | **256** | **0,2** | **0,2** | **0,0** | **0,3** | **9,1** | **9,6** | **7,3** | **0,8** |
| курица потрошеная 1 категории охлажденная | 166 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная охлажденная | 148 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное охлажденное промышленного производства | 105 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 10,6 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **или** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Колбаски из говядины припущенные, с маслом №32-1992** | | | **100/5** | **17,4** | **18,2** | **2,9** | **245** | **1,1** | **0,3** | **0,1** | **0,3** | **19,6** | **162,9** | **22,2** | **2,5** |
| говядина 1 категории | 122 | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 106 | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| чеснок свежий | 1,8 | 1,4 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи отварные с маслом (р.422-2013, Пермь)** | | | **200** | **3,9** | **8,8** | **25,7** | **198** | **0,03** | **0,04** | **0,40** | **0,60** | **74,00** | **56,00** | **26,00** | **1,60** |
| смесь овощная замороженная | 233 | 222 | | | | | | | | | | | | | |
| или фасоль стручковая замороженная | 233 | 222 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай без сахара №685-2004** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **0,7** | **4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **20** | **1,3** | **0,3** | **7,4** | **38** | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **6,80** | **31,6** | **9,40** | **0,76** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт натуральный без содержания сахара, в ассортименте** | | | **115** | **1,8** | **1,5** | **4,5** | **39** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **285,0** | **205,0** | **23,0** | **0,0** |
| ***ОБЕД*** | | | | ***30,5*** | ***30,9*** | ***116,5*** | ***867,6*** | ***3,5*** | ***0,1*** | ***0,0*** | ***4,0*** | ***167,2*** | ***449,4*** | ***136,0*** | ***8,0*** |
| **Салат Пестрый (разработано центром технологического контроля, Тюмень)** | | | **100** | **2,6** | **6,8** | **6,2** | **98** | **1,2** | **0,0** | **0,0** | **2,3** | **37,9** | **30,6** | **6,1** | **1,0** |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом) | 44 | 31 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| свекла до 01.01 -20% | 70 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 74 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| **масса свеклы вареной очищенной** | | 53 | | | | | | | | | | | | | |
| *сыр несоленый, нежирный* | 12 | 10,5 | | | | | | | | | | | | | |
| чеснок свежий* | 1 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| *добавлять с учетом индивидуальной переносимости | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп из овощей с фасолью на вегетарианском бульоне, с курой (№144-2004)** | | | **250/10** | **4,6** | **5,3** | **21,0** | **150** | **1,7** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **13,0** | **66,7** | **8,3** | **0,1** |
| курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи) | 29 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи) | 19 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное охлажденное промышленного производства | 15 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ Суп из овощей с фасолью на вегетарианском бульоне, с мясными фрикадельками (№144-2004)** | | | **250/15** | **4,1** | **4,8** | **21,0** | **144** | **1,7** | **0,1** | **0,0** | **0,4** | **11,7** | **60,0** | **7,5** | **0,1** |
| **фрикадельки мясные №112-2004** | | **15** | | | | | | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 20 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 44 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| 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% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| фасоль | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Котлета по-хлыновски припущенная №454-2004** | | | **100** | **10,4** | **11,3** | **5,6** | **166** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,5** | **17,1** | **40,1** | **0,0** | **0,2** |
| говядина 1 категории | 124 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 107 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 15 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая вязкая №302-2004** | | | **180** | **5,6** | **5,8** | **24,72** | **173** | **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 (несоленое)* | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| ***Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004*** | | | **200** | **0,6** | **0,2** | **22,0** | **92** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **55,00** | **26,0** | **8,0** | **0,00** |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***56*** | ***69*** | ***168*** | ***1518*** | ***4*** | ***0*** | ***1*** | ***5*** | ***551*** | ***775*** | ***206*** | ***12*** |

## 10 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***36,2*** | ***28,0*** | ***63,2*** | ***649,8*** | ***1,2*** | ***2,7*** | ***0,6*** | ***1,0*** | ***920,2*** | ***727,0*** | ***90,6*** | ***1,7*** |
| **Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим №366-2004** | | | **200/20** | **20,2** | **14,1** | **22,0** | **296** | **0,5** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **374,2** | **347,5** | **41,9** | **1,0** |
| творог нежирный | 203 | 201 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| хлопья овсяные "Геркулес" | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное(несоленое) для смазки листа | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового изделия | | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| *джем диабетический, или повидло диабетическое* | 20,2 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с сыром №3-2004** | | | **30/30** | **7,1** | **8,1** | **11,1** | **146** | **0,2** | **0,0** | **0,5** | **0,5** | **306,0** | **199,5** | **20,7** | **0,5** |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *сыр несоленый, нежирный* | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с лимоном без сахара №686-2004** | | | **200/7** | **0,3** | **0,0** | **0,9** | **5** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Хлопья с молоком кипяченым (Технико - технологическая карта, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")** | | | **250** | **8,6** | **5,8** | **29,2** | **203** | **0,02** | **2,60** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,12** |
| **Молоко кипячёное №260-2001, Пермь** | 211 | 211 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Хлопья кукурузные без содержания сахара** | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***30,8*** | ***36,7*** | ***102,7*** | ***864,2*** | ***14,2*** | ***0,3*** | ***0,0*** | ***12,4*** | ***147,4*** | ***350,9*** | ***95,4*** | ***5,7*** |
| **Нарезка из свежих огурцов №17-2013, Пермь** | | | **100** | **0,7** | **10,1** | **2,0** | **102** | **5,0** | **0,0** | **0,0** | **4,5** | **18,0** | **33,0** | **13,0** | **0,5** |
| огурцы свежие парниковые | 93 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 96 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные в собственном соку №101-2004** | | | **100** | **1,0** | **0,3** | **12,0** | **55,0** | **24,5** | **0,1** | **0,0** | **0,7** | **13,7** | **25,5** | **19,6** | **0,9** |
| помидоры консервированные в собственном соку | 102 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп из овощей на вегетарианском бульоне с мясом, со сметаной №135-2004** | | | **250/10/5** | **4,5** | **5,8** | **13,7** | **125** | **3,50** | **0,10** | **0,03** | **0,45** | **23,70** | **53,17** | **10,31** | **0,70** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зелёный консервированный | 28 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Жаркое из птицы (уменьшено количество картофеля) №446-1996** | | | **200** | **17,1** | **18,9** | **15,1** | **299** | **1,2** | **0,1** | **0,0** | **6,1** | **37,1** | **82,5** | **10,7** | **0,2** |
| курица потрошеная 1 категории охлажденная | 81 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| или грудка куриная  охлажденная | 76 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеной курицы (порционные кусочки) | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или филе куриное охлажденное промышленного производства | 65 | 62 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеного филе (мякоть) | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 76 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 82 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 88 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 95 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 71 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 76 | 57 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 23 | 19 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие парниковые | 22,4 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| или помидоры свежие грунтовые | 26 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Жаркое по-домашнему (в состав добавлена морковь) № 436-2004** | | | **200** | **15,9** | **17,2** | **15,1** | **279** | **1,2** | **0,1** | **0,0** | **5,4** | **33,4** | **74,3** | **9,6** | **0,2** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масса тушеного мяса | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 76 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 82 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 88 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 95 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 71 | 57 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 76 | 57 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лук репчатый | 23 | 19 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004** | | | **200** | **0,9** | **0,0** | **12,9** | **55** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,6** | **18,0** | **15,9** | **14,4** | **0,5** |
| сухофрукты | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | | | **200** | **0,9** | **0,4** | **22,0** | **95** | **4,2** | **0,1** | **0,0** | **0,8** | **16,7** | **8,3** | **0,0** | **0,0** |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***67*** | ***65*** | ***166*** | ***1514*** | ***15*** | ***3*** | ***1*** | ***13*** | ***1068*** | ***1078*** | ***186*** | ***7*** |

## 11 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
| | | | | | | | | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***35,4*** | ***25,9*** | ***71,0*** | ***658,3*** | ***8,9*** | ***2,8*** | ***0,5*** | ***3,9*** | ***357,0*** | ***451,8*** | ***88,7*** | ***3,4*** |
| **Овощи свежие огурцы )№ 15/1-2011г., Екатеринбург** | | | **30** | **0,2** | **0,1** | **0,7** | **5** | **4,4** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **2,5** | **4,6** | **3,5** | **0,2** |
| или огурцы свежие парниковые | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| или огурцы свежие грунтовые | 32 | 30 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)** | | | **120/5** | **22,0** | **10,2** | **1,3** | **185** | **1,73** | **0,14** | **0,02** | **2,64** | **19,32** | **158,40** | **17,04** | **0,36** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 206 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 248 | 144 | | | | | | | | | | | | | |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 200 | 148 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи отварные с маслом (р.422-2013, Пермь)** | | | **200** | **3,9** | **8,8** | **25,7** | **198** | **0,03** | **0,04** | **0,40** | **0,60** | **74,00** | **56,00** | **26,00** | **1,60** |
| смесь овощная замороженная | 233 | 222 | | | | | | | | | | | | | |
| или фасоль стручковая замороженная | 233 | 222 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| **Чай без сахара №685-2004** | | | **200** | **0,2** | **0,0** | **0,7** | **4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| чай-заварка | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | | | **130** | **0,2** | **0,0** | **9,2** | **38** | **2,7** | **0,1** | **0,0** | **0,5** | **10,8** | **5,4** | **0,0** | **0,0** |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **30** | **2,0** | **0,5** | **11,1** | **56** | **0,04** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **10,20** | **47,4** | **14,10** | **1,14** |

| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Молоко кипячёное №260-2001, Пермь** | 211 | 200 | **200** | **5,8** | **5,0** | **9,4** | **106** | **0,02** | **2,60** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,12** |
| **Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии** | | | **40** | **1,1** | **1,3** | **12,9** | **68** | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***37,1*** | ***30,6*** | ***111,9*** | ***878,6*** | ***11,1*** | ***0,2*** | ***0,0*** | ***5,4*** | ***217,7*** | ***647,2*** | ***200,8*** | ***11,9*** |
| **Салат "Степной" из разных овощей №25-2004** | | | **100** | **1,7** | **5,0** | **7,5** | **89** | **2,8** | **0,1** | **0,0** | **3,9** | **18,0** | **47,9** | **19,7** | **0,6** |
| 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% | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса (вымоченные) | 36 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 21 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 18 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Борщ из свежей капусты с картофелем на вегетарианском бульоне, со сметаной с мясными фрикадельками №110-2004** | | **250/5/15** | | **4,2** | **5,1** | **12,7** | **114** | **7,6** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **35,7** | **67,7** | **26,1** | **1,3** |
| **фрикадельки мясные №112-2004** | | **15** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| говядина 1 категории | 23 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 20 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода питьевая | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| капуста белокочанная свежая | 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% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кнели из говядины  припущенные, с маслом №379-2013, Пермь** | | | **100/5** | **16,9** | **12,7** | **0,6** | **184** | **0,50** | **0,07** | **0,02** | **0,50** | **58,00** | **188,00** | **24,00** | **2,40** |
| говядина 1 категории | 121 | 89 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 105 | 89 | | | | | | | | | | | | | |
| или фарш промышленного производства | 89 | 89 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное для смазки емкости | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суфле из печени с маслом (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)** | | | **100/5** | **20,3** | **10,5** | **3,0** | **188** | **12,5** | **0,2** | **0,0** | **3,0** | **46,1** | **233,3** | **0,0** | **5,8** |
| печень говяжья | 133 | 110 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| соус молочный для запекания | | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *масло сливочное (несоленое)* | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на смазку* | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на полив* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая вязкая №302-2004** | | | **180** | **5,6** | **5,8** | **24,72** | **173** | **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 (несоленое)* | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| ***Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004*** | | | **200** | **0,6** | **0,2** | **22,0** | **92** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **55,00** | **26,0** | **8,0** | **0,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из яблок и апельсин + Витамин С, №251-2001, Пермь** | | | **200** | **0,3** | **0,3** | **5,7** | **27** | **5,2** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **4,1** | **2,7** | **3,8** | **0,3** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 57 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| апельсины | 10,5 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **120** | **8,0** | **1,8** | **44,4** | **226** | **0,14** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **40,80** | **189,6** | **56,40** | **4,56** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***72*** | ***56*** | ***183*** | ***1537*** | ***20*** | ***3*** | ***1*** | ***9*** | ***575*** | ***1099*** | ***289*** | ***15*** |

## 12 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | Минералы, мг |

| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | Ц, ккал | С | В1 | А, мкг рет.экв. | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***ЗАВТРАК*** | | | | ***33,6*** | ***31,0*** | ***50,5*** | ***615,6*** | ***6,5*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***3,2*** | ***388,9*** | ***499,5*** | ***51,7*** | ***3,0*** |
| **Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой, икра морковная (№78-2004)** | | | **200** | **17,0** | **19,2** | **5,8** | **264** | **4,8** | **0,1** | **0,0** | **2,9** | **113,6** | **260,2** | **27,7** | **2,0** |
| яйцо куриное | 125 | 125 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 47 | 47 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 22 | 22 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *25* | *25* | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *41* | *41* | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| масса готового омлета | | 165 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на полив* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Икра морковная №78-2004** | | **30** | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 38 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 40 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7 | 6 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| лимонная кислота | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| **Бутерброд с колбасой № 6-2004** | | | **30/30** | **7,1** | **3,3** | **9,9** | **98** | **0,2** | **0,1** | **0,0** | **0,3** | **22,5** | **18,3** | **0,0** | **0,0** |
| *хлеб ржаной или ржаной с отрубями* | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| *колбаса полукопченая диетическая (не жирная)* | 31 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток №253-2004, Пермь** | | | **200** | **1,9** | **1,7** | **2,0** | **31** | **0,4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **39,3** | **29,4** | **4,6** | **0,0** |
| кофейный напиток | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | |
| или молоко сухое | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока концентрированного* | *27* | *27* | | | | | | | | | | | | | |
| *вода кипяченая для восстановления молока сухого* | *44* | *44* | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **20** | **1,3** | **0,3** | **7,4** | **38** | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **6,80** | **31,6** | **9,40** | **0,76** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой) без фруктового наполнителя (№517-2013, Пермь)** | 207 | 200 | **200** | **5,0** | **5,0** | **9,4** | **103** | **1,07** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **206,7** | **160,00** | **10,00** | **0,19** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии** | | | **40** | **1,3** | **1,5** | **16,0** | **83** | | | | | | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | ***34,3*** | ***32,5*** | ***112,4*** | ***879,1*** | ***46,2*** | ***0,2*** | ***0,5*** | ***4,5*** | ***266,6*** | ***467,9*** | ***153,0*** | ***8,3*** |
| **Винегрет овощной №71-2004** | | | **100** | **1,6** | **5,2** | **6,1** | **78** | **8,9** | **0,0** | **0,0** | **0,1** | **36,2** | **27,2** | **21,0** | **0,6** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 35 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | 37 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-29.02 - 35% | 40 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| 01.03 - 40% | 43 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| свекла до 01.01 -20% | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 19 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса (вымоченные) | 55 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 15 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник Ленинградский на вегетарианском бульоне с мясом и сметаной №129-1996** | | | **250/10/5** | **4,7** | **5,2** | **14,4** | **123** | **2,5** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **20,6** | **79,3** | **23,3** | **1,0** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| *крупа перловая* | *5* | *5* | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| огурцы консервированные без уксуса (вымоченные) | 27 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое)* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| зелень сушеная (петрушка, укроп) | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| **Биточки из мяса припущенные (без хлеба пшеничного и панировки) с маслом №451-2004** | | | **100/5** | **16,3** | **14,8** | **7,9** | **230** | **0,7** | **0,0** | **0,3** | **0,7** | **12,5** | **98,4** | **16,6** | **1,5** |
| говядина 1 категории | 114 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| или говядина полуфабрикат | 99 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое или вода питьевая | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| *масло сливочное (несоленое) на полив* | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| **Капуста тушённая №534-2004** | | | **200** | **4,1** | **5,6** | **12,8** | **118** | **30,9** | **0,1** | **0,0** | **2,8** | **95,8** | **72,7** | **37,1** | **1,4** |
| капуста белокочанная свежая | 288 | 230 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь до 01.01.-20% | 15 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| с 01.01 - 25% | 16,0 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 11 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли) | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 3,3 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004*** | | | **200** | **0,6** | **0,2** | **22,0** | **92** | **0,00** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **55,00** | **26,0** | **8,0** | **0,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004** | | | **200** | **0,9** | **0,0** | **12,9** | **55** | **0,2** | **0,0** | **0,0** | **0,6** | **18,0** | **15,9** | **14,4** | **0,5** |
| сухофрукты | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| *без сахара* | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Хлеб ржаной или ржаной с отрубями*** | | | **100** | **6,7** | **1,5** | **37,0** | **188** | **0,12** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **34,00** | **158,0** | **47,00** | **3,80** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва** | **150** | **0,3** | **0,0** | **12,2** | **50** | **3,1** | **0,1** | **0,0** | **0,6** | **12,5** | **6,3** | **0,0** | **0,0** |
| ***ИТОГО:*** | | ***68*** | ***64*** | ***163*** | ***1495*** | ***53*** | ***0*** | ***1*** | ***8*** | ***656*** | ***967*** | ***205*** | ***11*** |

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для обучающихся с 12 до 18 лет (осенне-зимний сезон) с заболеванием сахарный диабет**

| Суточная потребность в энергетической ценности при заболевании сахарный диабет (2500 ккал) | Завтрак, 2 завтрак, ккал | % выполнения | Обед, ккал | % выполнения | Итого, ккал | % выполнения | Потребление хлеба ржаного или ржаного с отрубями в день, г |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 25% | | 35% | | 60% от суточного рациона | | |
| | 625 | | 875 | | 1500 | | |
| 1 день | 623 | 25 | 868 | 35 | 1491 | 60 | 130 |
| 2 день | 597 | 24 | 869 | 35 | 1466 | 59 | 178 |
| 3 день | 621 | 25 | 893 | 36 | 1515 | 61 | 130 |
| 4 день | 645 | 26 | 890 | 36 | 1535 | 61 | 150 |
| 5 день | 630 | 25 | 875 | 35 | 1504 | 60 | 170 |
| 6 день | 609 | 24 | 888 | 36 | 1497 | 60 | 168 |
| 7 день | 606 | 24 | 881 | 35 | 1487 | 59 | 130 |
| 8 день | 624 | 25 | 886 | 35 | 1510 | 60 | 157 |
| 9 день | 651 | 26 | 868 | 35 | 1518 | 61 | 150 |
| 10 день | 650 | 26 | 864 | 35 | 1514 | 61 | 130 |
| 11 день | 658 | 26 | 879 | 35 | 1537 | 61 | 150 |
| 12 день | 616 | 25 | 879 | 35 | 1495 | 60 | 150 |
| **Итого в среднем за день** | **627** | **25** | **878** | **35** | **1506** | **60** | **149** |

Пищевая ценность рациона определена исходя из нормативов закрепленных в МР 2.4.0162-19 "Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019 )и Сборнике технических нормативов. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания" Приложение 3 "Суточная потребность в пищевых веществах и энергии в среднем для отдельных диет".