



утверждаю
Директор ГБПОУ РК «ЧАТ»
А.А. Булатова

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2021-22 г.г.**

3-х разового питания,

СанПин 2.4.3590-20

возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Бутерброд горячий с сыром №7, сб.ДеЛи	75,00	8,37	12,50	22,30	236,00	209	14,2	144	0,735	0,098	0,72	0,06	0,09
3	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	4,07	35,18	3,77	4,96	13,06	0,17	0	0,2	0,02	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
5	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
Итого за прием		576,00	16,81	18,88	60,81	523,98	508,05	61,26	402,02	2,59	0,12	1,27	0,21	2,25
Обед														
1	Салат из моркови с маслом растительным №52 Москва. Блюда для интернатов	100,00	0,22	2,08	6,49	95,83	14,38	35,72	51,84	0,66	1,88	3,46	0,06	4,7
2	Суп из овощей №99 сб.ДеЛи	250,00	1,60	5,00	9,17	95,00	34,83	20,75	49,25	0,78	0	2,33	0,08	10,42
3	Запеканка картофельная с мясом №284, сб.ДеЛи.	200,00	22,93	28,80	47,33	448,00	58,53	146,67	390,67	5,28	0,02	5	0,34	6,6
4	Соус сметанный №330 сб ДеЛи	30,00	0,42	1,50	1,76	22,20	8,19	1,58	6,82	0,063	0,009	0,072	0,006	0,012
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
8	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
9	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		1076,00	37,63	46,06	183,59	1259,59	188,21	264,72	661,74	14,98	49,91	13,10	0,71	39,73
Ужин														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Плов из птицы №291 сб.ДеЛи	200,00	16,96	10,48	35,76	305,60	46,32	54,08	175,2	1,98	0,02	0,5	0,1	6,02
3	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
4	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
5	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
Итого за прием		584,00	29,64	16,44	68,96	611,37	328,64	121,88	456,84	4,18	0,06	1,60	0,28	10,92
Итого за день		2236,00	84,08	81,38	313,36	2394,94	1024,90	447,86	1520,60	21,75	50,09	15,97	1,20	52,90

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак															
1	Суп молочный с крупой №121, сб.ДеЛи.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825	
2	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0	
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0	
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0	
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0	
6	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3	
Итого за прием		605,00	18,78	20,01	51,11	542,37	332,48	65,30	374,16	3,09	0,19	1,48	0,22	2,13	
Обед															
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5	
2	Борщ с капустой и картофелем №82 сб.ДеЛи	250,00	1,80	4,93	10,92	104,17	49,75	26,17	54,58	1,23	0	2,4	0,05	10,67	
3	Котлеты рубленные из птицы №294 сб.ДеЛи	120,00	19,00	18,30	17,80	312,00	65,2	24,2	87,3	3,95	0,06	74,6	0,216	0,984	
4	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	150,00	3,06	4,80	20,47	137,15	36,97	27,75	86,78	1	0	0,18	0,14	18,16	
5	Хлеб пшеничный	59,00	4,66	0,59	16,00	138,31	13,54	19,44	51,36	0,65	0	0,76	0,06	0	
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0	
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14	
8	Напиток из плодов шиповника №388, сб.ДеЛи	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	163,34	0,76	0,01	100	
Итого за прием		1055,00	32,58	29,96	137,21	938,43	240,48	136,60	361,02	12,26	163,40	79,40	0,58	147,31	
Ужин															
1	Салат из квашеной капусты №47 сб ДеЛи	100,00	1,71	5,00	8,46	85,70	52,24	16,01	33,95	0,67	0,2	15,4	0,02	19,81	
2	Печень жареная с маслом №254, сб.Дели.	120,00	31,40	23,70	5,73	401,00	42,9	30,4	587	12,7	1,68	9,2	0,41	19,2	
3	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0	
3	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0	
4	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0	
6	Булочка "Веснушка" №429, сб.ДеЛи	50,00	3,90	3,06	23,90	139,00	11,3	15,2	39,2	0,73	0,01	1,41	0,07	0	
7	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4	
Итого за прием		734,00	54,38	43,63	94,19	1096,47	375,86	201,81	1048,79	18,60	1,93	27,42	0,80	40,41	
Итого за день		2394,00	105,74	93,60	282,51	2577,27	948,82	403,71	1783,97	33,95	165,52	108,30	1,60	189,85	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным №223, сб.ДеЛи.	200,00	22,30	15,20	70,20	508,00	204	39,4	279	1,36	0,1	0,76	0,08	2,62
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
5	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
Итого за прием		506,00	33,22	26,99	115,05	916,37	380,48	89,50	497,36	3,64	0,16	1,97	0,24	4,20
Обед														
1	Салат из свеклы отварной №52 сб.ДеЛи	100,00	1,41	6,01	8,27	92,67	35,47	20,73	40,6	1,32	0	2,7	0,02	6,65
2	Щи из свежей капусты с картофелем №88, сб.ДеЛи.	250,00	1,78	4,95	7,90	90,00	49,25	22,17	49	0,83	0	2,35	0,05	15,75
3	Бефстроганов № 250, сб.Дели.	120,00	18,20	27,70	6,14	348,00	52	26,9	205	2,88	0,036	4,31	0,06	0,88
4	Макаронные изделия отварные с маслом №203, сб.ДеЛи.	200,00	7,28	7,72	40,64	260,80	16,24	10,88	50,08	1,08	0,04	1,08	0,08	0
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
8	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		1126,00	38,57	48,34	154,39	1213,75	216,04	136,68	481,84	13,99	0,08	12,28	0,39	41,28
Ужин														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
3	Рыба, тушенная в томате с овощами №229, сб.ДеЛи.	120,00	10,56	4,86	3,65	106,40	30,16	24,96	152,8	0,56	0,01	3,3	0,04	4,52
4	Картофель отварной №125 сб.ДеЛи	150,00	2,88	5,68	19,98	150,00	19,5	29,03	79,82	1,17	0,03	0,21	0,15	20,57
3	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
4	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
6	Чай с сахаром № 376, сб.ДеЛи.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
Итого за прием		654,00	20,39	11,52	63,83	522,17	103,08	95,19	337,06	4,01	0,04	4,61	0,29	28,61
Итого за день		2286,00	92,18	86,85	333,27	2652,29	699,60	321,37	1316,26	21,64	0,28	18,86	0,92	74,09

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
Итого за прием		580,00	21,05	22,76	61,15	626,77	525,11	77,90	440,36	2,83	0,15	1,71	0,25	2,30
Обед														
1	Винегрет овощной с фасолью №68 сб.ДеЛи	100,00	1,72	7,13	5,49	93,33	48,13	21,87	40,13	0,93	0	3,33	0,06	9,93
2	Суп картофельный с клецками №108, сб.ДеЛи.	250,00	3,55	4,60	18,83	144,17	33,42	25,33	72,25	1,18	0,03	1,63	0,1	5,75
3	Рагу из птицы №289, сб.ДеЛи	200,00	14,40	13,44	17,36	248,00	42,08	44,24	124	2,2	0,02	2,24	0,08	12,96
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
7	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
8	Кисель из кураги №355 сб.ДеЛи	200,00	0,90	0,06	32,80	155	31,2	18,4	25,3	0,56	0	1,1	0,02	0,48
Итого за прием		1046,00	32,03	33,71	173,12	1152,58	213,11	161,84	410,84	10,27	48,05	10,34	0,46	43,12
Ужин														
1	Салат из белокочанной капусты №45 сб, ДеЛи	100,00	1,31	3,25	6,27	59,60	28,8	28,33	27,8	0,5	0	8,4	0,02	18,87
2	Шницель рыбный натуральный №235 сб.ДеЛи	120,00	16,96	17,12	10,00	261,60	86,4	37,92	258,4	3,36	0,06	7,2	0,07	5,23
3	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
6	Булочка домашняя	50,00	3,64	6,26	21,96	159,00	9,9	13,7	35	0,65	0	2,33	0,06	0
7	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
Итого за прием		734,00	39,28	38,50	94,33	950,97	394,52	220,15	709,84	9,01	0,10	19,34	0,45	25,50
Итого за день		2360,00	92,36	94,97	328,60	2730,32	1132,74	459,89	1561,04	22,11	48,30	31,39	1,16	70,92

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы №183 сб.ДеЛи	200,00	4,86	10,20	31,80	239	124	28,7	132	0,44	0,06	0,2	0,06	1,12
2	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
Итого за прием		555,00	20,86	26,59	76,93	710,37	322,48	83,60	427,16	3,72	0,22	1,65	0,25	2,70
Обед														
1	Капуста тушеная №321, сб ДеЛи	100,00	2,06	3,24	9,40	75,33	55,47	20,67	40,13	0,81	0	1,73	0,03	17,13
2	Рассольник ленинградский №96 сб.ДеЛи	250,00	2,03	5,10	12,00	107,50	29,17	24,17	56,75	0,93	0	2,35	0,12	8,42
3	Плов №265, сб. ДеЛи.	220,00	24,20	24,82	38,19	472,56	20,86	57,64	293,92	3,89	0	4,03	0,09	1,87
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
7	Компот из свежих (замороженных) плодов №342 сб ДеЛи	200,00	0,44	0,16	28,20	117,00	20,6	11,1	11,2	0,8	0,02	0,12	0	2,7
Итого за прием		1026,00	37,63	35,08	159,03	1108,19	175,18	161,58	525,16	11,51	0,02	9,87	0,40	44,12
Ужин														
1	Овощи отварные №315 сб ДеЛи	100,00	1,28	0,19	7,44	47,30	26,37	34,04	53,12	0,63	0,01	0,46	0,05	3,69
2	Рыба жареная №230 сб.ДеЛи.	120,00	20,64	17,12	4,80	255,20	78,48	24,4	212	1,01	0,06	5,57	0,06	2,22
3	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	150,00	3,06	4,80	20,47	137,15	36,97	27,75	86,78	1	0	0,18	0,14	18,16
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
6	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		654,00	32,06	23,17	76,41	721,90	175,14	119,99	443,54	6,84	0,07	7,41	0,35	28,07
Итого за день		2235,00	90,55	84,84	312,37	2540,46	672,80	365,17	1395,86	22,07	0,31	18,93	1,00	74,89

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак															
1	Омлет натуральный №210 сб.ДеЛи	210,00	19,70	35,10	3,73	409,00	146	22,8	319	3,73	0,466	1,06	0,148	0,36	
2	Икра кабачковая №121/Икра баклажанная №123 Перевалов, г.Пермь	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	41,00	0	0	0,7	0	0	0,02	7	
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0	
4	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17	
5	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0	
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0	
7	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3	
Итого за прием		640,00	37,17	62,01	54,58	1004,77	549,11	74,00	622,36	6,61	0,59	2,39	0,32	8,83	
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты №45 сб, ДеЛи	100,00	1,31	3,25	6,27	59,60	28,8	28,33	27,8	0,5	0	8,4	0,02	18,87	
2	Суп картофельный с бобовыми №102, сб.ДеЛи.	250,00	5,50	5,28	16,50	148,33	42,67	35,58	88,33	2,05	0	2,43	0,23	5,83	
3	Гренки из пшеничного хлеба №115 Могильный М.П. 2011	40,00	4,98	0,62	30,40	146,66	14,54	20,8	54,8	1,26	0	0,82	0,1	0	
4	Гуляш №260 сб.ДеЛи	120,00	17,50	20,10	3,47	265,00	26,2	26,4	185	3,67	0	3,13	0,036	1,1	
5	Макаронные изделия отварные с маслом №203, сб.ДеЛи.	200,00	7,28	7,72	40,64	260,80	16,24	10,88	50,08	1,08	0,04	1,08	0,08	0	
6	Хлеб пшеничный	40,00	6,16	0,40	10,84	93,60	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,52	0,04	0	
7	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0	
8	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14	
9	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		1126,00	46,31	38,53	177,88	1209,07	182,33	164,79	508,37	16,00	0,04	17,18	0,61	43,80	
Ужин															
1	Овощи отварные №315 сб ДеЛи	100,00	1,28	0,19	7,44	47,30	26,37	34,04	53,12	0,63	0,01	0,46	0,05	3,69	
2	Голубцы ленивые №298, Могильный М.П. 2011	220,00	19,45	12,41	27,90	300,96	82,54	60,63	243,76	2,24	0,04	0,79	0,11	27,37	
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0	
5	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0	
6	Ватрушка с творогом №410, сб.ДеЛи	100,00	12,81	7,61	40,53	280,56	70,56	30	125,28	1,25	0,05	1,33	0,11	0,06	
7	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4	
Итого за прием		704,00	45,42	26,07	107,37	924,59	438,79	178,47	679,80	5,72	0,14	3,58	0,43	32,52	
Итого за день		2470,00	128,90	126,61	339,83	3138,43	1170,23	417,26	1810,53	28,33	0,77	23,15	1,35	85,15	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
Итого за прием		580,00	21,97	23,62	62,85	644,77	551,11	85,20	475,36	3,17	0,15	1,71	0,27	2,58
Обед														
1	Салат из свеклы с чесноком №59 Блюды для школ, Пермь	100,00	1,50	10,13	8,53	131,33	37	21	41	1,4	0	4,47	0,02	5,5
2	Щи из свежей капусты с картофелем №88, сб.ДеЛи.	250,00	1,78	4,95	7,90	90,00	49,25	22,17	49	0,83	0	2,35	0,05	15,75
3	Рыба, тушенная в томате с овощами №229, сб.ДеЛи.	120,00	10,56	4,86	3,65	106,40	30,16	24,96	152,8	0,56	0,01	3,3	0,04	4,52
4	Картофель отварной №125 сб.ДеЛи	150,00	2,88	5,68	19,98	150,00	19,5	29,03	79,82	1,17	0,03	0,21	0,15	20,57
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
8	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0
9	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.ДеЛи.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72
Итого за прием		1116,00	28,84	34,18	170,70	1122,81	226,69	166,66	495,18	10,06	48,04	12,87	0,48	61,06
Ужин														
1	Винегрет овощной с фасолью №68 сб.ДеЛи	100,00	1,72	7,13	5,49	93,33	48,13	21,87	40,13	0,93	0	3,33	0,06	9,93
2	Тефтели мясные №278 ДеЛи	120,00	8,87	9,83	11,70	171,00	43,9	21,6	107	0,96	0,036	0,6	0,06	0,852
3	Соус сметанный с томатом №331 сб ДеЛи	50,00	0,88	2,50	3,52	40,00	14,62	4,9	14,68	0,2	0,02	0,15	0,01	0,67
4	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
5	Хлеб пшеничный	44,00	3,48	0,44	11,92	103,08	10,12	14,52	38,3	0,48	0	0,57	0,04	0
6	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
7	Чай с сахаром № 376, сб.ДеЛи.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
Итого за прием		718,00	21,85	26,19	79,47	697,61	143,49	156,69	359,35	6,49	0,06	5,28	0,33	11,47
Итого за день		2414,00	72,66	83,99	313,02	2465,19	921,29	408,55	1329,89	19,72	48,24	19,86	1,08	75,11

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком №222 сб.ДеЛи	250,00	25,75	21,75	44,50	478,75	266,25	46,63	350	1,5	0,13	1	0,15	0,65
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
4	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
5	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
Итого за прием		556,00	35,75	32,68	87,65	869,12	416,73	89,43	533,36	3,44	0,19	2,21	0,29	1,95
Обед														
1	Салат из квашеной капусты №47 сб ДеЛи	100,00	1,71	5,00	8,46	85,70	52,24	16,01	33,95	0,67	0,2	15,4	0,02	19,81
2	Борщ с картофелем №83 сб.ДеЛи	250,00	2,03	5,03	13,42	116,67	42	29,83	65,83	1,38	0	2,4	0,08	9,17
3	Жаркое по-домашнему №259 сб.ДеЛи	200,00	18,54	20,66	18,94	337,34	34,86	48,54	235,34	4,42	0	3,54	0,14	7,74
4	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
7	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		1006,00	32,18	32,65	132,26	961,99	192,18	150,38	472,28	14,35	0,20	23,18	0,42	54,72
Ужин														
1	Икра кабачковая №121/Икра баклажанная №123 Перевалов, г.Пермь	100,00	1,70	13,30	5,10	148,00	43,00	0	0	0,7	0	0	0,03	7
2	Оладьи из печени №282 сб ДеЛи	150,00	25,50	30,75	10,43	447,50	32,75	25,13	372,5	19,13	10,81	8,86	0,36	130
3	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	150,00	3,06	4,80	20,47	137,15	36,97	27,75	86,78	1	0	0,18	0,14	18,16
4	Хлеб пшеничный	36,00	2,84	0,36	9,76	84,24	8,28	11,88	31,32	0,4	0	0,47	0,04	0
5	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
6	Булочка дорожная №425, сб.Дели.	50,00	3,39	6,98	21,07	160,50	9,3	13,13	32,1	0,6	0	2,55	0,06	0
7	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
Итого за прием		710,00	43,63	61,45	82,07	1132,59	375,82	111,89	728,14	22,77	10,85	12,28	0,73	156,56
Итого за день		2272,00	111,56	126,78	301,98	2963,70	984,73	351,70	1733,78	40,56	11,24	37,67	1,44	213,23

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121 сб.ДеЛи	250,00	3,70	4,48	7,68	89,00	160	5,07	114	0,15	0,02	0,02	0,05	0,83
2	Яйца вареные №209 сб.ДеЛи.	49,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0
3	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Чай с лимоном № 377, сб.ДеЛи.	200,00	0,12	0,02	6,26	23,82	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54
Итого за прием		605,00	15,74	17,35	41,47	465,19	219,28	40,83	288,12	3,27	0,16	1,47	0,18	3,37
Обед														
1	Салат из свеклы отварной №52 сб.ДеЛи	100,00	1,41	6,01	8,27	92,67	35,47	20,73	40,6	1,32	0	2,7	0,02	6,65
2	Суп картофельный с макаронными изделиями №103, сб.ДеЛи.	250,00	2,70	2,85	17,42	118,33	29,17	27,25	67,58	1,13	0	1,43	0,12	8,25
3	Котлеты рубленые из птицы №294 сб.ДеЛи	120,00	19,00	18,30	17,80	312,00	65,2	24,2	87,3	3,95	0,06	74,6	0,216	0,984
4	Рагу из овощей №143 сб.ДеЛи	180,00	3,05	18,86	14,76	243,36	63,72	27,86	77,04	1,03	0,07	3,44	0,11	21,46
5	Хлеб пшеничный	59,00	4,66	0,59	16,00	138,06	13,57	19,47	51,33	0,65	0	0,77	0,06	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
8	Компот из кураги №348, сб.ДеЛи.	200,00	0,32	0,02	28,80	118	25	6,32	11,6	0,9	0	0,16	0	0,3
Итого за прием		1085,00	33,72	47,59	152,61	1171,02	262,81	147,43	389,01	13,18	0,13	83,70	0,61	51,64
Ужин														
1	Овощи натуральные соленные №70 сб. ДеЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Рыба запеченая №135 Диетические блюда, Москва	120,00	9,92	9,44	6,42	150,40	76,16	23,04	208	0,96	0,06	5,6	0,06	2,24
3	Картофель отварной с луком №126 сб.ДеЛи	150,00	3,11	6,97	20,84	167,15	27,32	31,18	91,61	1,34	0	3,08	0,15	21,53
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
6	Сок фруктовый №389, сб.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		654,00	20,91	17,57	72,66	609,80	159,80	102,02	415,25	7,10	0,06	9,98	0,33	31,27
Итого за день		2344,00	70,37	82,51	266,74	2246,01	641,89	290,28	1092,38	23,55	0,35	95,15	1,12	86,28

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДеЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,04	0,11	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	24,00	5,57	7,08	0,00	86,40	211,63	8,4	120	0,24	0,06	0,12	0,01	0,17
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
6	Чай с молоком №378, сб.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
Итого за прием		580,00	19,42	21,43	61,15	606,77	526,11	79,30	443,16	3,10	0,13	1,71	0,25	2,33
Обед														
1	Капуста тушеная №321, сб ДеЛи	100,00	2,06	3,24	9,40	75,33	55,47	20,67	40,13	0,81	0	1,73	0,03	17,13
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 104 сб.ДеЛи	250,00	2,20	2,78	15,42	105,83	29,67	29,67	72,25	1,15	0	1,28	0,13	11,08
3	Рыба жареная №230 сб.ДеЛи.	120,00	20,64	17,12	4,80	255,20	78,48	24,4	212	1,01	0,06	5,57	0,06	2,22
4	Пюре картофельное № 312, сб.ДеЛи.	150,00	3,06	4,80	20,47	137,15	36,97	27,75	86,78	1	0	0,18	0,14	18,16
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	21,68	187,20	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
6	Хлеб ржаной	36,00	2,02	0,40	10,86	82,80	8,28	9	38,16	1,12	0	0,32	0,04	0
7	Фрукты свежие №338, сб.ДеЛи	140,00	0,56	0,56	38,70	65,80	22,40	12,6	15,4	3,08	0	0,28	0,04	14
8	Кисель из ягод свежих (замороженных) №350 сб ДеЛи	200,00	0,14	0,08	24,30	116,00	11,4	1,9	6,92	0,06	0,02	0,14	0,02	1,44
Итого за прием		1076,00	37,00	29,78	145,63	1025,31	261,07	152,39	541,24	9,11	0,08	10,54	0,54	64,03
Ужин														
1	Икра свекольная №75 сб.ДеЛи	100,00	2,37	0,10	22,87	185,33	59,2	30,13	60,93	1,7	0	20,13	0,03	5,67
2	Птица, тушенная в соусе №290 сб ДеЛи	120,00	14,10	12,10	3,52	180,00	46,7	15,8	109	1,09	0,012	1,12	0,06	1,73
3	Каша вязкая №303 сб.ДеЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
4	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	16,26	140,57	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0,78	0,06	0
5	Хлеб ржаной	24,00	1,34	0,26	7,24	55,20	5,52	6	25,44	0,74	0	0,22	0,02	0
6	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
Итого за прием		684,00	33,84	24,07	82,49	836,10	375,32	186,13	558,57	7,29	0,05	22,66	0,39	8,80
Итого за день		2340,00	90,26	75,28	289,27	2468,18	1162,50	417,82	1542,97	19,50	0,26	34,91	1,19	75,16
Среднедневное значение за 10 дней			93,87	93,68	308,10	2617,68	935,95	388,36	1508,73	25,32	32,53	40,42	1,21	99,76