



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.Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли.	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 Де Ли	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	Плоды свежие №338, сб.Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли.	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	Кофеинный 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	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	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.Де Ли.	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. Де Ли.	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.Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли.	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.Де Ли.	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	Плоды свежие №338, сб.Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли	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.Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли.	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	Углеводы, 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.Де Ли	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.Де Ли.	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. Де Ли.	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.Де Ли.	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 Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли.	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.Де Ли	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 Де Ли	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 Де Ли	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.Де Ли.	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.Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли.	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.Де Ли	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	Кофеинный напиток с молоком №379, сб.Де Ли.	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, Де Ли	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.Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли	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 Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли.	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	Кафе 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 Блюд 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	Кофеинный 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. Де Ли	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. Де Ли.	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. Де Ли.	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. Де Ли.	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. Де Ли	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. Де Ли.	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 рубленные из птицы №294 сб. Де Ли	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. Де Ли	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	Плоды свежие №338, сб. Де Ли	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. Де Ли.	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 соленые №70 сб. Де Ли	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
2	Рыба запеченная №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. Де Ли	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. Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли.	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.Де Ли	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.Де Ли.	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 Де Ли	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.Де Ли	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.Де Ли.	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.Де Ли.	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	Плоды свежие №338, сб.Де Ли	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 Де Ли	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.Де Ли	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 Де Ли	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.Де Ли	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. Де Ли.	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	