

Утверждаю  
 Директор МОУ Сям-Можгинская ООШ»  
 \_\_\_\_\_ Е.Н.Сентемовва  
 « \_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ 2025

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование бдюда            | Состав блюда/способ приготовления                                                                                            | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |                                           |                                                                                                                              |                 | Б                   | Ж   | У    |                               | С            |
|                                                                |                                       |                                           |                                                                                                                              |                 |                     |     |      |                               |              |
| 1 день                                                         |                                       |                                           |                                                                                                                              |                 |                     |     |      |                               |              |
| Завтрак                                                        |                                       |                                           |                                                                                                                              |                 |                     |     |      |                               |              |
| Пермь 2018г.                                                   | 232                                   | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | Молоко ж 2,5%, вода, хлопья "Геркулес", масло сливочное ж 72,5%, сахар-песок, соль йодированная. Способ приготовления-варка. | 200             | 6,5                 | 8,1 | 25,6 | 201,6                         | 1,54         |

|                 |     |                         |                                                                                   |     |       |       |       |       |      |
|-----------------|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| Москва 2011г.   | 342 | Компот из свежих плодов | Компотная смесь, вода, сахар-песок, кислота лимонная. Способ приготовления-варка. | 200 | 0,16  | 0,16  | 28    | 114,6 | 0,9  |
| Москва 2011г.   | 15  | Сыр (порциями)          | Сыр. Способ приготовления-нарезка.                                                | 20  | 5,25  | 5,32  | 0     | 67    | 0,14 |
| Москва 2011г.   | 14  | Масло (порциями)        | Масло сливочное. Способ приготовления-нарезка.                                    | 10  | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66    | 0    |
| Готовый продукт |     | Батон пшеничный         |                                                                                   | 33  | 5     | 1     | 24,15 | 116,9 | 0    |
|                 |     |                         |                                                                                   | 463 | 16,99 | 21,83 | 77,88 | 566,1 | 2,58 |
| Обед            |     |                         |                                                                                   |     |       |       |       |       |      |
| Москва 2011г.   | 23  | Салат из свежих помидор | Помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль. Способ приготовления     | 60  | 0,65  | 3,65  | 2     | 43,7  | 13,3 |

|               |         |                                          |                                                                                                                                |        |           |      |       |       |      |
|---------------|---------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|------|-------|-------|------|
|               |         |                                          | я-нарезка.                                                                                                                     |        |           |      |       |       |      |
| Москва 2011г. | 104/105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | Картофель, морковь, лук, масло растительное, вода, говядина (котлетное мясо), яйцо. Способ приготовления я-варка, припускание. | 200    | 7,1       | 5,2  | 10,8  | 127,8 | 7,74 |
| Москва 2011г. | 88      | Рыба, запеченная в яйце с маслом         | Филе рыбы, мука, масло растительное, яйца, молоко, масло сливочное. Способ приготовления я-запекание.                          | 100\10 | 15,7<br>1 | 25,1 | 13,03 | 302,3 | 0,35 |
| Москва 2011г. | 202/203 | Макаронные изделия отварные с маслом     | Макаронные изделия, масло сливочное ж 72,5%.                                                                                   | 150    | 5,52      | 4,28 | 30,9  | 184,1 | 0    |

|                 |     |                                            |                                               |     |       |       |        |        |       |
|-----------------|-----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
|                 |     |                                            | Способ приготовления-варка.                   |     |       |       |        |        |       |
| Ижевск 2008     | 146 | Чай с лимоном                              | Чай-заварка, вода, лимон, сахар               | 200 | 0,3   | 0     | 15,2   | 60     | 2,9   |
| Готовый продукт |     | Хлеб пшеничный                             | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка. | 30  | 2,37  | 1,3   | 14,49  | 70,14  | 0     |
| Готовый продукт |     | Хлеб ржаной                                | Хлеб ржаной. Способ приготовления-нарезка.    | 40  | 2,24  | 1,44  | 19,76  | 91,96  | 0     |
| Москва 2011г.   |     | Банан                                      |                                               | 100 | 1,5   | 0,5   | 21     | 96     | 10    |
| Готовый продукт |     | Йогурт ( в потребительской упаковке 95гр.) |                                               | 95  | 4,18  | 3,19  | 13,42  | 101,2  | 0     |
|                 |     |                                            |                                               |     | 39,57 | 44,66 | 140,6  | 1077,2 | 34,29 |
|                 |     |                                            |                                               |     | 56,56 | 66,49 | 218,48 | 1643,3 | 36,87 |
|                 |     | Средняя сбалансированность                 |                                               | 875 | 1,0   | 1,2   | 4      |        |       |

| Технологическая и | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Состав блюда/способ | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая | Витамины, мг |
|-------------------|------------|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------------|----------------|--------------|
|-------------------|------------|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------------|----------------|--------------|

| нормативная<br>документация<br>/ сборник<br>рецептур/ | ы или<br>технолог<br>ической<br>карты |                                                                   | приготовлени<br>я                                                                                                                                                                                             | и,<br>г | Б    | Ж    | У    | ценност<br>ь, ккал | С    |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|------|--------------------|------|
| 2 день                                                |                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |         |      |      |      |                    |      |
| завтрак                                               |                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |         |      |      |      |                    |      |
| Пермь 2018г.                                          | 286                                   | Сырники из творога запеченные со<br>сгущенным молоком             | Творог,<br>сахар, крупа<br>манная, мука<br>пшеничная,<br>яйцо, сметана<br>15%, масло<br>растительное,<br>соль<br>йодированна<br>я, ванилин,<br>сгущенное<br>молоко.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-запекание. | 150/40  | 31,6 | 11,2 | 54,3 | 444,2              | 0,3  |
| Москва 2011г.                                         | 375/376                               | Чай-заварка. Чай с сахаром, вареньем,<br>ждемом, медом, повидлом. | Чай-заварка,<br>вода, сахар.                                                                                                                                                                                  | 200     | 0,07 | 0,02 | 15   | 60                 | 0,03 |
| Москва 2011г.                                         | 14                                    | Масло (порциями)                                                  | Масло<br>сливочное.<br>Способ<br>приготовлени                                                                                                                                                                 | 10      | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66                 | 0    |

|                 |     |                                                                                    |                                                                              |       |           |           |       |        |       |
|-----------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|-------|--------|-------|
|                 |     |                                                                                    | я-нарезка.                                                                   |       |           |           |       |        |       |
| Готовый продукт |     | Батон пшеничный                                                                    |                                                                              | 20    | 1,58      | 0,4       | 9,66  | 46,47  | 0     |
| Москва 2011г.   |     | Яблоко                                                                             |                                                                              | 100   | 0,4       | 0,4       | 9,8   | 47     | 10    |
|                 |     |                                                                                    |                                                                              | 510   | 33,7<br>3 | 19,2<br>7 | 88,89 | 663,67 | 10,33 |
| обед            |     |                                                                                    |                                                                              |       |           |           |       |        |       |
| Москва 2011г.   | 71  | Овощи натуральные свежие                                                           | Огурцы свежие                                                                | 60    | 0,42      | 0,06      | 1,14  | 7,2    | 2,94  |
| Сборник 2001г.  | 56  | Бульон из кур прозрачный. Борщ с картофелем и борщевой заправкой консервированной. | Борщ со свеж.капустой, вода, картофель, сметана ж 15%, цыпленок-бройлер      | 200/8 | 6,2       | 7,5       | 10,8  | 135,8  | 21,2  |
| Ижевск 2008г.   | 92  | Картофельное пюре                                                                  | Картофель, молоко ж 2,5%, масло сливочное, соль. Способ приготовления-варка. | 180   | 3,8       | 8,1       | 26    | 196    | 31    |
| Ижевск 2008г.   | 141 | Соус томатный                                                                      | Вода, мука, масло сливочное, ьтоматная                                       | 30    | 0,8       | 2,9       | 2,8   | 42     | 1,2   |

|                    |     |                                   |                                                                                                                                                                      |     |      |      |       |       |      |
|--------------------|-----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|
|                    |     |                                   | паста, соль<br>йодированная,<br>сахар.<br>Способ<br>приготовления-варка.                                                                                             |     |      |      |       |       |      |
| Москва 2011г.      | 268 | Котлеты, биточки, шницели         | Говядина<br>котлетное<br>мясо, хлеб<br>пшеничный,<br>молоко ж<br>2,5%, сухари<br>панировочные,<br>масло<br>растительное,<br>соль. Способ<br>приготовления-запекание. | 90  | 14,8 | 7,6  | 12,7  | 250,2 | 0,31 |
| Москва 2011г.      | 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Сок (продукт<br>промышленного<br>выпуска)<br>разливают в<br>стаканы                                                                                                  | 200 | 1    | 0    | 20,2  | 84,8  | 4    |
| Готовый<br>продукт |     | Хлеб пшеничный                    | Хлеб<br>пшеничный.<br>Способ<br>приготовления-нарезка.                                                                                                               | 30  | 2,37 | 1,3  | 14,49 | 70,14 | 0    |
| Готовый            |     | Хлеб ржаной                       | Хлеб ржаной.                                                                                                                                                         | 40  | 2,24 | 1,44 | 19,76 | 91,96 | 0    |

| продукт         |  |                                             | Способ приготовления-нарезка. |     |       |       |        |         |       |
|-----------------|--|---------------------------------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
| Готовый продукт |  | Йогурт ( в потребительской упаковке 95 гр.) |                               | 95  | 4,18  | 3,19  | 13,42  | 101,2   | 0     |
|                 |  |                                             |                               |     | 35,81 | 32,09 | 121,31 | 979,3   | 60,65 |
|                 |  |                                             |                               |     | 69,54 | 51,36 | 210,2  | 1642,97 | 70,98 |
|                 |  | Средняя сбалансированность                  |                               | 808 | 1,1   | 1,0   | 4      |         |       |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование бдюда | Состав блюда/способ приготовления                                             | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |     |    | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-----|----|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |                                |                                                                               |                 | Б                   | Ж   | У  |                               | С            |
|                                                                |                                       |                                |                                                                               |                 |                     |     |    |                               |              |
| 3 день                                                         |                                       |                                |                                                                               |                 |                     |     |    |                               |              |
| завтрак                                                        |                                       |                                |                                                                               |                 |                     |     |    |                               |              |
| Ижевск 2008г.                                                  | 125                                   | Каша манная молочная жидкая    | Крупа манная, молоко, вода, масло сливочное, сахар, соль йодированная. Способ | 200             | 5,8                 | 8,4 | 29 | 209,6                         | 1,38         |



|                    |        |                                                              |                                                                                                 |       |           |           |       |       |      |
|--------------------|--------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|-------|-------|------|
|                    |        |                                                              | приготовлени<br>я-варка.                                                                        |       |           |           |       |       |      |
| Ижевск 2008г.      | 148    | Кофейный напиток                                             | Кофейный<br>напиток,<br>сахар, вода,<br>молоко.Спос<br>об<br>приготовлени<br>я-варка.           | 200   | 2,7       | 2,8       | 22,4  | 153   | 0,65 |
| Готовый<br>продукт |        | Батон пшеничный                                              |                                                                                                 | 50    | 5         | 0,5       | 24,15 | 116,9 | 0    |
| Москва 2011г.      | 15     | Сыр (порциями)                                               | Сыр. Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                                                       | 20    | 5,25      | 5,32      | 0     | 67    | 0,14 |
| Готовый<br>продукт |        | Кексы (продукт для детского питания)                         |                                                                                                 | 35    | 2,1       | 7,7       | 20    | 155,1 | 0    |
|                    |        |                                                              |                                                                                                 | 505   | 20,8<br>5 | 24,7<br>2 | 95,55 | 702   | 2,17 |
| обед               |        |                                                              |                                                                                                 |       |           |           |       |       |      |
| Пермь 2018г.       | 87/104 | Бульон из кур. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Капуста<br>свежая,<br>морковь, лук<br>репчатый,<br>масло<br>растительное,<br>мука<br>пшеничная, | 200/8 | 6,08      | 8,6       | 5,24  | 123,2 | 10,4 |

|               |     |                           |                                                                                                                                                                                                            |     |      |    |      |       |     |
|---------------|-----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----|------|-------|-----|
|               |     |                           | соль<br>йодированная,<br>томатное<br>пюре, вода,<br>сметана,<br>цыпленок-<br>бройлер.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-варка,<br>припускание,<br>пассерование.                                               |     |      |    |      |       |     |
| Москва 2011г. | 244 | Плов из отварной говядины | Говядина<br>крупный<br>кусок, крупа<br>рисовая,<br>масло<br>растительное,<br>лук<br>репчатый,<br>морковь,<br>вода, соль.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-варка,<br>припускание<br>или<br>павссеровани<br>е. | 230 | 23,5 | 22 | 37,4 | 455,4 | 0,4 |

|                 |     |                                            |                                                    |     |       |       |        |       |        |
|-----------------|-----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|
| Москва 2011г.   | 388 | Напиток из плодов шиповника                | Шиповник, сахар, вода. Способ приготовления-варка. | 200 | 0,7   | 0,3   | 20,8   | 88,2  | 100    |
| Готовый продукт |     | Хлеб пшеничный                             | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка.      | 30  | 2,37  | 1,3   | 14,49  | 70,14 | 0      |
| Готовый продукт |     | Хлеб ржаной                                | Хлеб ржаной. Способ приготовления-нарезка.         | 40  | 2,24  | 1,44  | 19,76  | 91,96 | 0      |
| Готовый продукт |     | Йогурт ( в потребительской упаковке 95гр.) |                                                    | 95  | 4,18  | 3,19  | 13,42  | 101,2 | 0      |
|                 |     |                                            |                                                    |     | 39,07 | 36,83 | 111,11 | 930,1 | 110,8  |
|                 |     |                                            |                                                    |     | 59,92 | 61,55 | 206,66 | 1632  | 112,97 |
|                 |     | Средняя сбалансированность                 |                                                    | 795 | 1,2   | 1,2   | 4      |       |        |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, | наименование бдюза | Состав блюда/способ приготовления | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |             |                    |                                   |                 | Б                   | Ж | У |                               |              |
|                                                                |                                       |             |                    |                                   |                 |                     |   |   |                               |              |

|        |
|--------|
| 4 день |
|--------|

|         |  |
|---------|--|
| завтрак |  |
|---------|--|

|                 |         |                                                                |                                                                                   |     |       |       |       |       |      |
|-----------------|---------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| Москва 2011г.   | 210     | Омлет натуральный                                              | Яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодированная. Способ приготовления-запекание. | 200 | 20,2  | 22,6  | 3,62  | 298,1 | 0,38 |
| Москва 2011г.   | 375/376 | Чай-заварка. Чай с сахаром, вареньем, ждемом, медом, повидлом. | Чай-заварка, вода, сахар.                                                         | 200 | 0,07  | 0,02  | 15    | 60    | 0,03 |
| Москва 2011г.   | 14      | Масло (порциями)                                               | Масло сливочное. Способ приготовления-нарезка.                                    | 10  | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66    | 0    |
| Готовый продукт |         | Батон пшеничный                                                | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка.                                     | 50  | 5     | 0,5   | 24,15 | 116,9 | 0    |
|                 |         |                                                                |                                                                                   | 570 | 25,35 | 30,37 | 42,9  | 541   | 0,41 |

|      |  |
|------|--|
| обед |  |
|------|--|

|                                 |       |                                             |                                                                                                                                                                |       |      |      |       |       |       |
|---------------------------------|-------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|
| Москва 2011г.                   | 27    | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | Помидоры свежие, лук репчатый, перец сладкий, масло растительное, соль йодированная .Способ приготовления-нарезка.                                             | 60    | 0,66 | 3,64 | 22    | 44,5  | 34,5  |
| Ижевск 2008г./<br>Москва 2011г. | 36/43 | Бульон мясной. Рассольник со сметаной       | Говядина крупный кусок, морковь, лук репчатый, картофель, огурцы свежие, масло сливочное, соль йодированная, сметана. Способ приготовления-варка, припускание, | 200/8 | 3,34 | 5,7  | 11,24 | 109,4 | 17,34 |

|               |         |                            |                                                                                                                                        |     |      |      |       |       |     |
|---------------|---------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|
|               |         |                            | пассерование<br>.                                                                                                                      |     |      |      |       |       |     |
| Пермь 2018г.  | 309     | Котлеты или биточки рыбные | Минтай, хлеб пшеничный, молоко ж 2,5%, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо, соль йодированная. Способ приготовления-припускание | 100 | 12,3 | 1,9  | 15,7  | 129,3 | 0,4 |
| Москва 2011г. | 303/174 | Каша пшеничная вязкая      | Крупа пшеничная, масло сливочное, вода, соль йодированная. Способ приготовления-варка.                                                 | 150 | 4,00 | 4,2  | 24,6  | 152,4 | 0   |
| Москва 2011г. | 342     | Компот из свежих плодов    | Яблоки, вода, сахар, кислота лимонная. Способ приготовления                                                                            | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,9 |

|                 |  |                                            |                                               |     |       |       |        |       |       |
|-----------------|--|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|
|                 |  |                                            | я-варка.                                      |     |       |       |        |       |       |
| Готовый продукт |  | Хлеб пшеничный                             | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка. | 30  | 2,37  | 1,3   | 14,49  | 70,14 | 0     |
| Готовый продукт |  | Хлеб ржаной                                | Хлеб ржаной. Способ приготовления-нарезка.    | 40  | 2,24  | 1,44  | 19,76  | 91,96 | 0     |
| Москва 2011г.   |  | Банан                                      |                                               | 100 | 1,5   | 0,5   | 21     | 96    | 10    |
| Готовый продукт |  | Йогурт ( в потребительской упаковке 95гр.) |                                               | 95  | 4,18  | 3,19  | 13,42  | 101,2 | 0     |
|                 |  |                                            |                                               |     | 30,75 | 22,03 | 170,09 | 909,5 | 63,14 |
|                 |  |                                            |                                               |     | 56,1  | 52,4  | 212,99 | 1451  | 63,55 |
|                 |  | Средняя сбалансированность                 |                                               | 975 | 1,1   | 1,0   | 4      |       |       |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, | наименование блюда | Состав блюда/способ приготовления | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |             |                    |                                   |                 | Б                   | Ж | У |                               | С            |
| 5 день                                                         |                                       |             |                    |                                   |                 |                     |   |   |                               |              |

| завтрак         |     |                      |                                                                                           |     |           |           |       |       |      |
|-----------------|-----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|-----------|-------|-------|------|
| Ижевск 2008г.   | 119 | Каша «Дружба» вязкая | Пшено, рис, молоко, масло сливочное, соль йодированная, вода. Способ приготовления-варка. | 200 | 6,8       | 8,9       | 40,8  | 266,4 | 0    |
| Ижевск 2008     | 149 | Какао с молоком      | Какао, молоко, сахар, вода. Способ приготовления-варка.                                   | 200 | 4,9       | 5         | 22,5  | 190   | 1,3  |
| Готовый продукт |     | Батон пшеничный      | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка.                                             | 50  | 5         | 1         | 24,15 | 116,9 | 0    |
| Москва 2011г.   | 15  | Сыр (порциями)       | Сыр. Способ приготовления-нарезка.                                                        | 20  | 5,25      | 5,32      | 0     | 67    | 0,14 |
|                 |     |                      |                                                                                           |     | 21,9<br>5 | 20,2<br>2 | 87,45 | 640   | 1,44 |
| обед            |     |                      |                                                                                           |     |           |           |       |       |      |



|               |        |                                                         |                                                                                                                                                                           |     |      |      |       |       |     |
|---------------|--------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|
| Москва 2011г. | 36/112 | Бульон мясной. Суп с макаронными изделиями и картофелем | Говядина крупный кусок, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, воджа, масло растительное, томатное пюре, соль йодированная. Способ приготовления-варка, пассерование. | 200 | 3,3  | 2,72 | 12,55 | 96    | 5,9 |
| Москва 2011г. | 259    | Жаркое по-домашнему                                     | Говядина крупный кусок, картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, соль йодированная. Способ приготовления                                               | 240 | 22,2 | 24,8 | 22,7  | 404,6 | 9,3 |

|                 |     |                                         |                                                         |     |       |       |        |       |       |
|-----------------|-----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|
|                 |     |                                         | я-варка,<br>пассерование                                |     |       |       |        |       |       |
| Москва 2011г.   | 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные       | Сок (продукт промышленного выпуска) разливают в стаканы | 200 | 1     | 0     | 20,2   | 84,8  | 4     |
| Готовый продукт |     | Хлеб пшеничный                          | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка.           | 30  | 2,37  | 1,3   | 14,49  | 70,14 | 0     |
| Готовый продукт |     | Хлеб ржаной                             | Хлеб ржаной. Способ приготовления-нарезка.              | 40  | 2,24  | 1,44  | 19,76  | 91,96 | 0     |
| Готовый продукт |     | Молочный коктейль (в ассортименте) 0,2л |                                                         | 200 | 6,4   | 5,6   | 19     | 156   | 0     |
| Москва 2011г.   | 338 | Плоды или ягоды свежие                  | Груша                                                   | 100 | 0,4   | 0,3   | 0,3    | 47    | 5     |
|                 |     |                                         |                                                         |     | 37,91 | 36,16 | 109    | 950,5 | 24,2  |
|                 |     |                                         |                                                         |     | 59,86 | 56,38 | 196,45 | 1591  | 25,64 |
|                 |     | Средняя сбалансированность              |                                                         |     | 1,2   | 1,1   | 4      |       |       |

| Технологическая и | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Состав блюда/способ | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая | Витамины, мг |
|-------------------|------------|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------------|----------------|--------------|
|-------------------|------------|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------------|----------------|--------------|

| нормативная документация / сборник рецептур/ | ы или технологической карты |                                                                | приготовлени                                                                                                                                    | и, г   |      |      |       | ценность , ккал |                |
|----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-----------------|----------------|
|                                              |                             |                                                                |                                                                                                                                                 |        | Б    | Ж    | У     |                 |                |
|                                              |                             |                                                                |                                                                                                                                                 |        |      |      |       |                 | В <sub>1</sub> |
| 6 день                                       |                             |                                                                |                                                                                                                                                 |        |      |      |       |                 |                |
| завтрак                                      |                             |                                                                |                                                                                                                                                 |        |      |      |       |                 |                |
| Ижевск 2008                                  | 106                         | Запеканка из творога со сгущенным молоком                      | Творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, ванилин, сметана, сухари панировочные , масло сливочное, молоко сгущенное. Способ приготовления-запекание. | 150/40 | 28,4 | 20,3 | 45,4  | 484             | 1,1            |
| Москва 2011г.                                | 375/376                     | Чай-заварка. Чай с сахаром, вареньем, ждемом, медом, повидлом. | Чай-заварка, вода, сахар.                                                                                                                       | 200    | 0,07 | 0,02 | 15    | 60              | 0,03           |
| Готовый продукт                              |                             | Батон пшеничный                                                | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка.                                                                                                   | 50     | 5    | 1    | 24,15 | 116,9           | 0              |

|                 |         |                                                    |                                                                                                                                              |     |       |       |       |        |       |
|-----------------|---------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Готовый продукт |         | Йогурт "Данон"( в потребительской упаковке 110гр.) |                                                                                                                                              | 110 | 4,18  | 3,19  | 13,42 | 101,2  | 0     |
|                 |         |                                                    |                                                                                                                                              | 550 | 37,65 | 24,51 | 97,97 | 762    | 1,13  |
| обед            |         |                                                    |                                                                                                                                              |     |       |       |       |        |       |
| Ижевск 2008     | 60      | Уха со взбитым яйцом                               | Минтай, картофель, яйцо, лук, масло сливочное, соль йодированная. Способ приготовления - варка.                                              | 200 | 10,8  | 2,9   | 10    | 105,6  | 14,96 |
| Москва 2011г.   | 278/331 | Тефтели 1-й вариант. Соус сметанный с томатом      | Свинина, молоко, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, сметана, вода, томатное пюре, соль йодированная. Способ приготовления - | 120 | 15,30 | 17,8  | 14,40 | 282,70 | 1,61  |

|                    |         |                       |                                                                                                                 |     |      |      |       |        |       |
|--------------------|---------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|
|                    |         |                       | пассерование,<br>запекание,<br>тушение.                                                                         |     |      |      |       |        |       |
| Москва 2011г.      | 174/303 | Каша гречневая вязкая | Крупа<br>гречневая,<br>масло<br>сливочное,<br>вода, соль<br>йодированная.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-варка. | 150 | 4,6  | 5    | 20,52 | 145,5  | 0     |
| Ижевск 2008        | 153     | Компот из сухофруктов | Сухофрукты,<br>сахар, вода.<br>Способ<br>приготовлени<br>я -варка.                                              | 200 | 1,16 | 0,3  | 47,26 | 196,38 | 0,8   |
| Готовый<br>продукт |         | Хлеб пшеничный        | Хлеб<br>пшеничный.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                                                      | 30  | 2,37 | 1,3  | 14,49 | 70,14  | 0     |
| Готовый<br>продукт |         | Хлеб ржаной           | Хлеб ржаной.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                                                            | 40  | 2,24 | 1,44 | 19,76 | 91,96  | 0     |
| Москва 2011г.      |         | Яблоко                |                                                                                                                 | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 47     | 10    |
|                    |         |                       |                                                                                                                 |     | 36,8 | 29,1 | 136,2 | 939,28 | 27,37 |

|  |  |                            |  |     |           |           |       |      |      |
|--|--|----------------------------|--|-----|-----------|-----------|-------|------|------|
|  |  |                            |  |     | 7         | 4         | 3     |      |      |
|  |  |                            |  |     | 74,5<br>2 | 53,6<br>5 | 234,2 | 1701 | 28,5 |
|  |  | Средняя сбалансированность |  | 840 | 1,3       | 0,9       | 4     |      |      |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование бдюда                 | Состав блюда/способ приготовления                                                                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |                                                |                                                                                                     |                 | Б                   | Ж    | У     |                               | С            |
|                                                                |                                       |                                                |                                                                                                     |                 |                     |      |       |                               |              |
| 7 день                                                         |                                       |                                                |                                                                                                     |                 |                     |      |       |                               |              |
| завтрак                                                        |                                       |                                                |                                                                                                     |                 |                     |      |       |                               |              |
| Москва 2011г.                                                  | 182                                   | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом | Крупа ячневая, молоко, масло сливочное, вода, сахар, соль йодированная. Способ приготовления-варка. | 200/5           | 7,27                | 7,33 | 39,17 | 253                           | 1,17         |
| Ижевск 2008г.                                                  | 158                                   | Напиток «Здоровье»                             | Яблоки, клюква, сахар, вода. Способ                                                                 | 200             | 0,1                 | 0,1  | 23,9  | 89,8                          | 22,68        |

|                    |     |                                                                                    |                                                                                                |       |           |           |            |       |       |
|--------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|------------|-------|-------|
|                    |     |                                                                                    | приготовлени<br>я-варка.                                                                       |       |           |           |            |       |       |
| Готовый<br>продукт |     | Батон пшеничный                                                                    | Хлеб<br>пшеничный.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                                     | 50    | 5         | 1         | 24,15      | 116,9 | 0     |
| Готовый<br>продукт |     | Кексы (продукт для детского питания)                                               |                                                                                                | 35    | 2,1       | 7,7       | 20         | 155,1 | 0     |
| Готовый<br>продукт |     | Молочный коктейль (в ассортименте) 0,2л                                            |                                                                                                | 200   | 6,4       | 5,6       | 19         | 156   | 0     |
|                    |     |                                                                                    |                                                                                                | 690   | 20,8<br>7 | 21,7<br>3 | 126,2<br>2 | 771   | 23,85 |
| обед               |     |                                                                                    |                                                                                                |       |           |           |            |       |       |
| Сборник 2001г.     | 56  | Бульон из кур прозрачный. Борщ с картофелем и борщевой заправкой консервированной. | Борщ со<br>свеж.капустой<br>, вода,<br>картофель,<br>сметана ж<br>15%,<br>цыпленок-<br>бройлер | 200/8 | 6,2       | 7,5       | 10,8       | 135,8 | 21,2  |
| Москва 2011г.      | 199 | Пюре из бобовых с маслом                                                           | Горох, вода,<br>соль<br>йодированная,<br>масло<br>сливочное.<br>Способ<br>приготовлени         | 150/5 | 13,6      | 10,9<br>6 | 35         | 293,5 | 0     |

|                    |     |                                   |                                                                                                                                                         |     |      |      |       |        |       |
|--------------------|-----|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|
|                    |     |                                   | я-варка.                                                                                                                                                |     |      |      |       |        |       |
| Ижевск 2008        | 82  | Колбаска "Витаминка"              | Филе птицы,<br>морковь,<br>сухари<br>панировочны<br>е, вода, соль<br>йодированна<br>я, масло<br>растительное.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-запекание. | 90  | 15,5 | 15,7 | 29    | 212,4  | 2,52  |
| Москва 2011г.      | 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Сок (продукт<br>промышленн<br>ого выпуска)<br>разливают в<br>стаканы                                                                                    | 200 | 1    | 0    | 20,2  | 84,8   | 4     |
| Готовый<br>продукт |     | Хлеб пшеничный                    | Хлеб<br>пшеничный.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                                                                                              | 30  | 2,37 | 1,3  | 14,49 | 70,14  | 0     |
| Готовый<br>продукт |     | Хлеб ржаной                       | Хлеб ржаной.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                                                                                                    | 40  | 2,24 | 1,44 | 19,76 | 91,96  | 0     |
| Москва 2011г.      |     | Банан                             |                                                                                                                                                         | 100 | 1,5  | 0,5  | 21    | 96     | 10    |
|                    |     |                                   |                                                                                                                                                         |     | 42,4 | 37,4 | 150,2 | 984,60 | 37,72 |



|  |  |                            |  |     |       |       |        |      |       |
|--|--|----------------------------|--|-----|-------|-------|--------|------|-------|
|  |  |                            |  |     | 1     |       | 5      |      |       |
|  |  |                            |  |     | 63,28 | 59,13 | 276,47 | 1755 | 61,57 |
|  |  | Средняя сбалансированность |  |     | 0,9   | 0,9   | 4      |      |       |
|  |  |                            |  | 723 |       |       |        |      |       |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Состав блюда/способ приготовления                                                                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |     |    | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-----|----|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |                                |                                                                                                    |                 | Б                   | Ж   | У  |                               | С            |
| 8 день                                                         |                                       |                                |                                                                                                    |                 |                     |     |    |                               |              |
| завтрак                                                        |                                       |                                |                                                                                                    |                 |                     |     |    |                               |              |
| Ижевск 2008г.                                                  | 125                                   | Каша манная молочная жидкая    | Крупа манная, молоко, вода, масло сливочное, сахар, соль йодированная. Способ приготовления-варка. | 200             | 5,8                 | 8,4 | 29 | 209,6                         | 1,38         |

|                 |         |                                                                |                                                                                           |       |      |      |       |       |      |
|-----------------|---------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|
| Москва 2011г.   | 375/376 | Чай-заварка. Чай с сахаром, вареньем, ждемом, медом, повидлом. | Чай-заварка, вода, сахар. Способ приготовления-варка.                                     | 200   | 0,07 | 0,02 | 15    | 60    | 0,03 |
| Готовый продукт |         | Батон пшеничный                                                | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка.                                             | 50    | 5    | 1    | 24,15 | 116,9 | 0    |
| Москва 2011г.   | 15      | Сыр (порциями)                                                 | Сыр. Способ приготовления-нарезка.                                                        | 20    | 5,25 | 5,32 | 0     | 67    | 0,14 |
| Готовый продукт |         | Йогурт "Данон"( в потребительской упаковке 110гр.)             |                                                                                           | 110   | 4,18 | 3,19 | 13,42 | 101,2 | 0    |
|                 |         |                                                                |                                                                                           |       |      |      |       |       |      |
| обед            |         |                                                                |                                                                                           |       |      |      |       |       |      |
| Ижевск 2008г.   | 37/99   | Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной            | Цыпленок-бройлер, морковь, лук репчатый, капуста, картофель, горошек зеленый консервирова | 200/8 | 1,54 | 5,6  | 7,54  | 93    | 8,34 |

|               |         |                                      |                                                                                                                                        |     |           |      |      |       |     |
|---------------|---------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|------|------|-------|-----|
|               |         |                                      | нный,<br>сметана,<br>масло<br>растительное,<br>вода, соль<br>йодированна<br>я. Способ<br>приготовлени<br>я-варка,<br>пассерование<br>. |     |           |      |      |       |     |
| Москва 2011г. | 202/203 | Макаронные изделия отварные с маслом | Макаронные<br>изделия,<br>масло<br>сливочное ж<br>72,5%, вода.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-варка.                                   | 150 | 5,52      | 4,28 | 30,9 | 184,1 | 0   |
| Москва 2011г. | 229     | Рыба, тушеная в томате с овощами     | Минтай, вода,<br>морковь, лук<br>репчатый,<br>томатное<br>пюре, масло<br>растительное,<br>лимонная<br>кислота,<br>сахар,<br>лавровый   | 120 | 13,6<br>2 | 3,48 | 4,56 | 123,6 | 4,7 |

|                    |     |                                      |                                                                     |     |           |           |            |        |        |
|--------------------|-----|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----|-----------|-----------|------------|--------|--------|
|                    |     |                                      | лист, соль<br>йодированная.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-тушение. |     |           |           |            |        |        |
| Москва 2011г.      | 388 | Напиток из плодов шиповника          | Шиповник,<br>сахар, вода.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-варка.     | 200 | 0,7       | 0,3       | 20,8       | 88,2   | 100    |
| Готовый<br>продукт |     | Хлеб пшеничный                       | Хлеб<br>пшеничный.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.          | 30  | 2,37      | 1,3       | 14,49      | 70,14  | 0      |
| Готовый<br>продукт |     | Хлеб ржаной                          | Хлеб ржаной.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                | 40  | 2,24      | 1,44      | 19,76      | 91,96  | 0      |
| Москва 2011г.      |     | Яблоко                               |                                                                     | 100 | 0,4       | 0,4       | 9,8        | 47     | 10     |
| Готовый<br>продукт |     | Кексы (продукт для детского питания) |                                                                     | 35  | 2,1       | 7,7       | 20         | 155,1  | 0      |
|                    |     |                                      |                                                                     |     | 28,4<br>9 | 24,5      | 127,8<br>5 | 853,1  | 123,04 |
|                    |     |                                      |                                                                     |     | 48,7<br>9 | 42,4<br>3 | 209,4<br>2 | 1407,8 | 124,59 |
|                    |     | Средняя сбалансированность           |                                                                     |     | 0,9       | 0,8       | 4          |        |        |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Состав блюда/способ приготовления                                                                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |     |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-----|-------|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |                                |                                                                                                     |                 | Б                   | Ж   | У     |                               | С            |
|                                                                |                                       |                                |                                                                                                     |                 |                     |     |       |                               |              |
| 9 день                                                         |                                       |                                |                                                                                                     |                 |                     |     |       |                               |              |
| завтрак                                                        |                                       |                                |                                                                                                     |                 |                     |     |       |                               |              |
| Ижевск 2008                                                    | 130                                   | Каша рисовая молочная жидкая   | Крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная, вода. Способ приготовления-варка. | 200             | 2,2                 | 8,2 | 21    | 172                           | 1,38         |
| Ижевск 2008                                                    | 149                                   | Какао с молоком                | Какао, молоко, сахар, вода. Способ приготовления-варка.                                             | 200             | 4,9                 | 5   | 22,5  | 190                           | 1,3          |
| Готовый продукт                                                |                                       | Батон пшеничный                | Хлеб пшеничный. Способ приготовления-нарезка.                                                       | 50              | 5                   | 1   | 24,15 | 116,9                         | 0            |

|                 |     |                                         |                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |      |
|-----------------|-----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|
| Готовый продукт |     | Молочный коктейль (в ассортименте) 0,2л |                                                                                                                                          | 200 | 6,4  | 5,6  | 19    | 156   | 0    |
|                 |     |                                         |                                                                                                                                          |     | 18,5 | 19,8 | 86,65 | 634,9 | 2,68 |
| обед            |     |                                         |                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |      |
| Ижевск 2008     | 50  | Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом) | Говядина, картофель, морковь, лук, мука, яйцо, соль йодированная, масло сливочное, вода. Способ приготовления - варка                    | 200 | 11   | 8    | 17,4  | 182   | 18,6 |
| Москва 2011г.   | 268 | Котлеты, биточки, шницели               | Говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, молоко ж 2,5%, сухари панировочные, масло растительное, соль. Способ приготовления - запекание. | 90  | 14,8 | 7,6  | 12,7  | 250,2 | 0,31 |

|                    |     |                                 |                                                                                                                                                                                                                   |     |      |      |       |       |      |
|--------------------|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|
| Ижевск 2008        | 321 | Капуста тушеная                 | Капуста,<br>масло<br>сливочное,<br>морковь, лук,<br>томатное<br>пюре,<br>лимонная<br>кислота, мука,<br>сахар,<br>лавровый<br>лист, соль<br>йодированная.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-тушение,<br>пассерование. | 150 | 3,1  | 4,9  | 14,1  | 113   | 25,7 |
| Москва 2011г.      | 342 | Компот из свежих плодов (вишня) | Вишня, вода,<br>сахар-песок,<br>кислота<br>лимонная.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-варка.                                                                                                                        | 200 | 0,16 | 0,16 | 28    | 114,6 | 0,9  |
| Готовый<br>продукт |     | Хлеб пшеничный                  | Хлеб<br>пшеничный.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.                                                                                                                                                        | 30  | 2,37 | 1,3  | 14,49 | 70,14 | 0    |
| Готовый            |     | Хлеб ржаной                     | Хлеб ржаной.                                                                                                                                                                                                      | 40  | 2,24 | 1,44 | 19,76 | 91,96 | 0    |

| продукт         |  |                                                    | Способ приготовления-нарезка. |     |       |       |        |       |       |
|-----------------|--|----------------------------------------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|
| Готовый продукт |  | Йогурт "Данон"( в потребительской упаковке 110гр.) |                               | 110 | 4,18  | 3,19  | 13,42  | 101,2 | 0     |
|                 |  |                                                    |                               |     | 37,85 | 26,59 | 119,87 | 923,1 | 45,51 |
|                 |  |                                                    |                               |     | 56,35 | 46,39 | 206,52 | 1558  | 48,19 |
|                 |  | Средняя сбалансированность                         |                               |     | 1,1   | 0,9   | 4      |       |       |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование бдюда | Состав блюда/способ приготовления                                                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|--------|-------------------------------|--------------|
|                                                                |                                       |                                |                                                                                     |                 | Б                   | Ж    | У      |                               | С            |
|                                                                |                                       |                                |                                                                                     |                 |                     |      |        |                               |              |
| 10 день                                                        |                                       |                                |                                                                                     |                 |                     |      |        |                               |              |
| завтрак                                                        |                                       |                                |                                                                                     |                 |                     |      |        |                               |              |
| Москва 2011г.                                                  | 399                                   | Блинчики со сгущенным молоком  | Мука пшеничная, вода, яйцо, сахар, соль йодированная, масло растительное, сгущенное | 150/40          | 10,57               | 6,44 | 103,17 | 705,6                         | 0,1          |



|                              |            |                                                                |                                                                        |     |      |      |      |       |      |
|------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|
|                              |            |                                                                | молоко.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-выпекание.                      |     |      |      |      |       |      |
| Москва 2011г.                | 375/376    | Чай-заварка. Чай с сахаром, вареньем, ждемом, медом, повидлом. | Чай-заварка, вода, сахар. Способ приготовления-варка.                  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15   | 60    | 0,03 |
| Готовый продукт              |            | Молочный коктейль (в ассортименте) 0,2л                        |                                                                        | 200 | 6,4  | 5,6  | 19   | 156   | 0    |
| Готовый продукт              |            | Кексы (продукт для детского питания)                           |                                                                        | 35  | 2,1  | 7,7  | 20   | 155,1 | 0    |
|                              |            |                                                                |                                                                        |     |      |      |      |       |      |
| обед                         |            |                                                                |                                                                        |     |      |      |      |       |      |
|                              |            |                                                                |                                                                        |     |      |      |      |       |      |
| Ижевск 2008г./ Москва 2011г. | 37/108/109 | Бульон из кур прозрачный. Клецки. Суп картофельный с клёцками  | Цыпленок-бройлер, морковь, лук репчатый, картофель, масло растительное |     |      |      |      |       |      |
| Ижевск 2008г.                | 75         | Котлета "Детская"                                              | Говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, вода, яйцо, лук репчатый,     | 100 | 14,3 | 10,5 | 13,1 | 197,6 | 1    |

|               |     |                                   |                                                                                                                                  |     |     |     |      |      |     |
|---------------|-----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|-----|
|               |     |                                   | сухари<br>панировочные<br>, масло<br>растительное,<br>соль<br>йодированная.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-запекание.            |     |     |     |      |      |     |
| Ижевск 2008г. | 92  | Картофельное пюре                 | Картофель,<br>молоко ж<br>2,5%, масло<br>сливочное,<br>соль<br>йодированна<br>я. Способ<br>приготовлени<br>я-варка.              | 180 | 3,8 | 8,1 | 26   | 196  | 31  |
| Ижевск 2008г. | 141 | Соус томатный                     | Вода, мука,<br>масло<br>сливочное,<br>ьтоматная<br>паста, соль<br>йодированна<br>я, сахар.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-варка. | 30  | 0,8 | 2,9 | 2,8  | 42   | 1,2 |
| Москва 2011г. | 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Сок (продукт                                                                                                                     | 200 | 1   | 0   | 20,2 | 84,8 | 4   |

|                    |  |                                                       |                                                            |     |           |           |            |         |       |
|--------------------|--|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----|-----------|-----------|------------|---------|-------|
|                    |  |                                                       | промышленн<br>ого выпуска)<br>разливают в<br>стаканы       |     |           |           |            |         |       |
| Готовый<br>продукт |  | Хлеб пшеничный                                        | Хлеб<br>пшеничный.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка. | 30  | 2,37      | 1,3       | 14,49      | 70,14   | 0     |
| Готовый<br>продукт |  | Хлеб ржаной                                           | Хлеб ржаной.<br>Способ<br>приготовлени<br>я-нарезка.       | 40  | 2,24      | 1,44      | 19,76      | 91,96   | 0     |
| Готовый<br>продукт |  | Йогурт "Данон"( в потребительской<br>упаковке 110гр.) |                                                            | 110 | 4,18      | 3,19      | 13,42      | 101,2   | 0     |
|                    |  |                                                       |                                                            |     | 35,3<br>9 | 32,7<br>3 | 124,8<br>7 | 929,1   | 42,87 |
|                    |  |                                                       |                                                            |     | 54,5<br>3 | 52,4<br>9 | 282,0<br>4 | 2005,8  | 43    |
|                    |  |                                                       |                                                            |     | 0,8       | 0,7       | 4          |         |       |
|                    |  | Средняя сбалансированность                            |                                                            |     | 59,6      | 52,7      | 224,4      | 1624,16 |       |
|                    |  | <b>Итого за 10 дней</b>                               |                                                            |     | 1,1       | 0,9       | 4          |         |       |