

Примерное 20-ти дневное МЕНЮ

№ 1950 от "16" декабря 2019 г.

для питания детей с 3-7 лет
с аллергией на молочный белок,
с исключением глютеносодержащих продуктов, так же
предусмотрена замена блюд с курицей и рыбой

Исключены из питания - молоко и кисломолочные продукты, сыр, масло сливочное частично, молоко сгущенное с сахаром, творог, сметана, сыр, крупы (кроме кукурузной, рисовой, гречневой), хлеб пшеничный и ржаной, мука пшеничная и изделия из неё, макаронные изделия из муки пшеничной, колбасные изделия, традиционные кондитерские изделия, кофейный злаковый напиток, цикорий, дрожжи).
Предусмотрена замена блюд с курицей и рыбой, для детей с аллергией на данные продукты

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			515	5.3	9.6	64.7	366	0.0
Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			200	1.1	5.3	19.5	130	0.00
крупa рисовая	25	25						
вода питьевая	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
В качестве закуска мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						

Какао с сахаром (р.693-2004)			180	0.5	0.4	18.7	80	0.00
какао - порошок	2	2						
сахар	18	18						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			710	22.2	24.4	80.1	629	20.3
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	3.0	4.5	49	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.8	3.0	3.1	42	20.00
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Суп гороховый с мясом и хлебцем (р.139-2004)			250/10/10	5.9	3.7	22.1	145	1.72
Суп гороховый с курицей и хлебцем (р.139-2004)			250/10/10	5.7	3.9	22.1	146	1.72
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
горох	20	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						

01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
хлебец на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	10	10						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Говядина, тушенная с капустой (р.365-2013, Пермь)			200	13.1	14.8	8.8	221	17.30
ИЛИ Птица, тушенная с капустой (р.365-2013, Пермь)			200	14.4	12.2	8.8	203	17.30
говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина 1 категории	86	63						
или филе грудки индейки	61	58						
или грудка куриная филе	59	56						
масса готового мяса или птицы		40						
капуста белокочанная свежая	210	168						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	6	6						
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.3	0.0	18.5	75	0.00
изюм	13	13						

сахар	10	10								
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00		
Полдник			250	2.0	5.1	42.7	225	3.3		
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)			50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ										
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4		
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>			30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>			30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>			0.2	0.2						
сахар			2	2						
соль йодированная			0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа			2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			20.2	20						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30		
яблоки свежие			34	30						
или груши свежие			33.3	30						
или вишня свежемороженая			30.6	30						
или смородина свежемороженая			30.6	30						
сахар			15	15						
Ужин			450	26.7	10.5	41.3	366	4.6		
Салат овощной (БЕЗ ЯЙЦА) с маслом растительным (р.16/1-2011, Екатеринбург)			150	3.5	6.8	12.7	126	4.5		

морковь - до 01.01 - 20%	84	67						
с 01.01 - 25%	89	67						
масса отварной моркови		65						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90	68						
01.11.-31.12. -30%	97	68						
01.01-29.02 - 35%	105	68						
01.03 - 40%	114	68						
масса отварного картофеля		65						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1; Екатеринбург) и яйцо отварное			110/40	5.8	9.1	4.1	122	25.00
Яйцо куриное отварное (р.337-2004)			40					
огурцы свежие парниковые	110	108						
или огурцы свежие грунтовые	113	108						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Рыба отварная (р.300-1996)			100	21.7	1.7	0.5	105	0.11
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119						
лук репчатый	5	4						
ИЛИ								
Индейка припущенная (р.487 -2004)			60	13.2	7.2	0.4	119	0.54
филе грудки индейки	96	86						

лук репчатый	11	9						
ИЛИ								
Котлета из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.451-2004)			60	9.7	5.2	3.5	100	0.01
фарш промышленного производства	44	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
или говядина 1 категории	72	53						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	10.6	43	0.00
чай - заварка	0.5	0.5						
сахар	12	12						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
ИТОГО:				57.1	49.9	249.8	1676	35.53
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			545	6.0	10.0	80.8	436.9	0.1
Каша на воде ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным (р.18/4-2011, Екатеринбург)			200	1.5	5.1	27.7	163	0.12
крупа рисовая	16	16						
крупа гречневая	15	15						
вода питьевая	176	176						

сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Чай с сахаром (р.685-2004)			170	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				0.8	0.2	21.0	89.0	5.1
Сок в ассортименте	150	150	150	0.8	0.2	21.0	89	5.10
Обед			670	16.3	20.8	73.3	546	23.0
Салат из свежих огурцов (№17-2013, г.Пермь)			60	0.5	3.2	2.5	41	12.00
огурцы свежие грунтовые	60	57						
или огурцы свежие грунтовые	58	57						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
кукуруза консервированная (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	100	60	60	1.4	0.3	8.4	42	6.30
ИЛИ								
Кукуруза свежемороженая отварная (р.523-2004)	70	60	60	1.4	0.3	8.4	42	6.30
Борщ "Сибирский" с мясом (р.111-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ	250/10			3.5	5.4	12.0	111	2.19
Борщ "Сибирский" с курицей (р.111-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ	250/10			3.8	5.2	12.0	110	2.19

говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
свекла - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
или капуста квашеная	21	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14	10						
01.01-29.02 - 35%	15	10						
01.03 - 40%	17	10						
фасоль	10	10						
морковь - до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло растительное	4	4						
сахар	0.5	0.5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлета рыбная припущенная (р.345-2013, Пермь)			50	7.5	4.4	0.6	72	0.4
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	68	50						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	75	50						
лук репчатый	6	5						

яйцо куриное	5	5						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Биточек из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЙ) (р.451-2004)			50	7.4	4.0	2.4	75	0.01
фарш промышленного производства	44	44						
или говядина полуфабрикат	52	44						
или говядина 1 категории	60	44						
хлеб "Домашний" безглютеновый	9	9						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	8	8						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлета рубленая из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.498-2004)			50	6.3	6.3	3.6	96	0.36
фарш промышленного производства	41	41						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	95	41						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	52	41						
или филе грудки индейки	43	41						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Картофель толченый, по - деревенски (ТТК)			120	2.2	4.9	14.5	111	8.3
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136	102						
01.11.-31.12. -30%	146	102						

01.01-29.02 - 35%	157	102						
01.03 - 40%	170	102						
вода питьевая (картофельный отвар)	20	20						
масло растительное	5	5						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			180	0.6	0.0	17.5	72	0.11
сухофрукты	12	12						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
<i>Полдник</i>			260	2.3	6.0	44.3	240	0.0
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	60	60	60	2.2	6.0	26.4	168	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<i><u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u></i>	30	30						
<i><u>вода питьевая кипяченая</u></i>	30	30						
<i><u>сода пищевая (разрыхлитель)</u></i>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
ИЛИ								
Печенье кукурузное "Солнышко" (ТТК)			60	4.1	2.2	33.8	171	0.00

мука кукурузная	53	53						
натрий двууглекислый	0.7	0.7						
масло растительное	2.4	2.4						
банан (очищенный)	40	24						
яйцо куриное	12	12						
масло растительное	1	1						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Ужин			500	5.7	6.8	89.4	441	11.5
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	2.9	4.4	30.9	174	0.00
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	51	51						
масло растительное	4	4						
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0.1	0.0	18.1	73	2.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте			150	1.4	0.5	23.0	101	9.45
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
ИТОГО:			31.0	43.7	308.9	1753	39.68	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг

Завтрак			520	6.0	9.4	67.6	379	0.5
Гречка вязкая с маслом растительным (р.510-2004)			150	4.5	9.2	19.9	180	0.00
крупa гречневая	37.5	37.5						
вода питьевая	120	120						
масло растительное	7	7						
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.4	0.2	29.8	126	0.48
хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	20	20						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Второй завтрак				0.4	0.1	21.0	86.5	19.3
Отвар шиповника (р.705-2004)			150	0.4	0.1	21.0	87	19.30
шиповник	15	15						
сахар	5	5						
Обед			700	23.1	23.1	71.5	586	46.4
Салат "Степной" из разных овощей (р.41-2006, Москва)			60	1.2	3.1	4.8	52	3.26
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						

с 01.01 - 25%	20	15						
огурцы соленые без уксуса	20	11						
лук репчатый	13	11						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	15	10						
или горошек зелёный свежемороженый отварной	11	10						
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	17	10						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Винегрет овощной (р.71-2004)			60	0.8	3.0	4.3	47	2.35
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	17	13						
01.11.-31.12. -30%	19	13						
01.01-29.02 - 35%	20	13						
01.03 - 40%	22	13						
свекла - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
морковь - до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
огурцы соленые без уксуса	25	14						
или капуста квашеная промышленного производства	20	14						
лук репчатый	9.5	8						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зелёный								
или лук зелёный	10	8						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								

Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006г.; Москва)			60	0.6	3.0	2.0	37	8.82
помидоры свежие парниковые	20.4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лук репчатый	6	5						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	6.3	5						
или зелень свежая (петрушка, укроп)	7	5						
масло растительное	3	3						
Суп - лапша домашняя на курином бульоне или на бульоне из индейки (р.148-2004)			250	1.7	4.3	10.0	86	0.36
Суп - лапша домашняя на мясном бульоне (р.148-2004)			250	2.1	3.9	10.0	84	0.36
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	20	20						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Курица запеченная (из отварной) (р.494-2004)			60	13.3	7.8	0.3	125	0.38
курица потрошенная 1 категории	96	86						
или грудка куриная на кости	91	86						
или грудка куриная филе	89	84						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	2	2						

масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Индейка припущенная (р.487 -2004)			60	13.2	7.2	0.4	119	0.54
филе грудки индейки	96	86						
лук репчатый	11	9						
ИЛИ								
Рыба отварная (р.300-1996)			100	21.7	1.7	0.5	105	0.11
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119						
лук репчатый	5	4						
ИЛИ								
Мясо отварное №357-2013, Пермь			50	13.4	6.1	0.0	109	0.23
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
морковь до 01.01 - 20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	2	2						
Капуста тушенная (без муки пшеничной) (р.534-2004)			150	5.1	5.5	19.5	148	41.29
капуста свежая белокочанная	216	173						
морковь - до 01.01 - 20%	11.3	9						
с 01.01 - 25%	12	9						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	7.1	6						

масло растительное	4	4						
сахар	1	1						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
клюква свежемороженая	18.9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18.4	18						
сахар	12	12						
мука картофельная (крахмал)	8.6	8.6						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			50	1.7	2.4	21.8	116	0.00
Полдник			250	2.0	5.1	42.7	225	3.3
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)			50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30

яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Ужин			450	13.5	16.3	57.8	432	4.9
Шницель из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЙ) (р.451-2004)			50	7.4	4.0	2.4	75	0.01
фарш промышленного производства	44	44						
или говядина полуфабрикат	52	44						
или говядина 1 категории	60	44						
хлеб "Домашний" безглютеновый	9	9						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	8	8						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Рыбные хлебцы (паровые) (р.348-2013, Пермь)			70	9.2	3.7	4.1	87	0.20
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	89	59						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей и костей)	80	59						
или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	107	59						
хлеб пшеничный	9	9						
яйцо куриное	7	7						
вода питьевая	15	15						
масло растительное внутрь изделия	3	3						
масло растительное для смазки емкости	1.5	1.5						

ИЛИ								
Биточки рубленые из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.498-2004)			50	6.3	6.3	3.6	96	0.36
фарш промышленного производства	41	41						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	95	41						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	52	41						
или филе грудки индейки	43	41						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Овощи припущенные (без муки пшеничной) с маслом растительным (р.524-2004)			200	4.4	9.9	18.5	181	4.90
морковь - до 01.01 - 20%	100	80						
с 01.01 - 25%	106	80						
или морковь свежемороженая припущенная	91	80						
лук репчатый	24	20						
лук репчатый	24	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	142	107						
01.11.-31.12. -30%	153	107						
01.01-29.02 - 35%	165	107						
01.03 - 40%	179	107						
масло растительное	10	10						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						

Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			50	1.7	2.4	21.8	116	0.00
ИТОГО:			44.9	54.0	260.7	1708	74.38	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			505	13.3	13.4	50.3	375	0.0
Омлет натуральный (на воде) (р.340-2004)			100	8.9	8.5	0.0	112	0.00
яйцо куриное	76	76						
вода питьевая	29	29						
масло растительное	1	1						
ИЛИ								
Яичная кашка (натуральная) (р.279-1996)			105	11.0	10.3	0.0	137	0.00
яйцо куриное	80	80						
вода питьевая	40	40						
масло растительное	2	2						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				1.1	0.3	21.0	91	5.6

Сок в ассортименте	180	180	180	1.1	0.3	21.0	91	5.60
Обед			650	16.4	19.5	79.0	557	14.0
Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)			40	1.6	2.0	3.0	36	3.40
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	48	31						
или горошек зеленый свежемороженый отварной	34	31						
лук репчатый	9.5	8						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	10	8						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			40	0.5	2.3	1.5	29	10.00
помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
масло растительное на полив при подаче	2	2						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом (р.124-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	3.9	2.9	8.0	74	4.73
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом (р.124-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	4.3	3.1	8.0	77	4.73
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						

капуста свежая белокочанная	63	50						
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3	3						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлеты по- хлыновски (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.454-2004)			50	6.2	8.1	2.9	109	0.00
фарш промышленного производства	36	36						
или говядина 1 категории	49	36						
или говядина полуфабрикат	42	36						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	14						
01.11.-31.12. -30%	20	14						
01.01-29.02 - 35%	22	14						
01.03 - 40%	23	14						
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Куриные мячки припущенные (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			50	7.9	7.4	3.9	114	0.2
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	70	30						
или грудка куриная	46	30						
вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	31	25						

с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	6	5						
<u>мука рисовая</u>	5	5						
масло растительное для смазки емкости	1.5	1.5						
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			120	2.3	3.5	24.7	140	0.00
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	41	41						
масло растительное	3	3						
Компот из апельсинов с яблоками (р.251-2001, Пермь)			180	0.4	0.1	14.2	59	5.90
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	23	20						
апельсины	29	20						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
Полдник			250	2.0	5.1	42.7	225	3.3
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						

джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Ужин			460	7.4	11.3	77.5	441	8.2
Гречка вязкая с маслом растительным (р.510-2004)			150	4.5	9.2	19.9	180	0.00
крупа гречневая	37.5	37.5						
вода питьевая	120	120						
масло растительное	7	7						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			110	1.5	0.1	22.2	96	8.20
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
ИТОГО:				40.2	49.5	270.5	1689	31.13
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			550	5.1	7.9	83.2	424	4.4
Пудинг из моркови и яблок с джемом (р.185-2013, Пермь)			200/20	2.0	4.8	44.1	227.6	4.4

морковь - до 01.01 - 20%	141	113						
с 01.01 - 25%	150	113						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	5	5						
яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом)	143	100						
сахар	10	10						
масса морковно-яблочная		215						
<u>крахмал кукурузный</u>	10	10						
масса полуфабриката		225						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готового пудинга		200						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20	20						
ИЛИ								
Суп из смеси сухофруктов и яблок свежих (р.179-2002, Диетическое питание)			250	0.5	0.0	41.2	167	4.5
плоды или ягоды сушеные (чернослив или курага или изюм или яблоки или др.)	25	25						
масса плодов или ягод отварных		50						
яблоки свежие	46	32						
<u>крахмал картофельный</u>	3	3						
сахар	20	20						
вода питьевая	225	225						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			20	3.0	3.1	21.2	125	0.00
хлебцы, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	20	20						

Чай с сахаром (р.685-2004)			160	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Второй завтрак				0.8	0.2	21.0	89.0	5.1
Сок в ассортименте	150	150	150	0.8	0.2	21.0	89	5.10
Обед			680	17.1	21.3	71.8	547	14.8
Овощи консервированные без уксуса (томаты) №101-2004	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			60	0.6	0.0	2.3	12	15.00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Рассольник "Домашний" (р.131-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	1.6	4.1	10.6	86	3.19
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						

Гуляш (БЕЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ) (р.437-2004)			70	10.2	9.3	2.1	133	0.16
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
или гуляш полуфабрикат	64	64						
масса отварного мяса		40						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	4	4						
<u>мука рисовая или крахмал</u>	1.5	1.5						
ИЛИ								
Курица в соусе с томатом (р.405-2013, Пермь)			70	11.2	8.9	3.3	138	1.40
филе куриное	58	55						
масса тушеного филе		40						
масса соуса		30						
масло растительное	6	6						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01 - 20%	6.3	5						
с 01.01 - 25%	6.7	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	5	5						
<u>мука рисовая или крахмал</u>	1.2	1.2						
чеснок	0.5	0.4						
вода питьевая	30	30						

Картофель толченный, по - деревенски (ТТК)			120	2.2	4.9	14.5	111	8.3
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136	102						
01.11.-31.12. -30%	146	102						
01.01-29.02 - 35%	157	102						
01.03 - 40%	170	102						
вода питьевая (картофельный отвар)	20	20						
масло растительное	5	5						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			180	0.6	0.0	17.5	72	0.11
сухофрукты	12	12						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
Полдник			250	2.0	5.1	42.7	225	3.3
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						

джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
ИЛИ								
Печенье гречневое (ТТК)			50	2.5	6.9	28.0	184	0.00
мука гречневая	55	55						
натрий двууглекислый	0.6	0.6						
масло растительное	8	8						
соль йодированная	0.2	0.2						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	0.6	0.6						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Ужин			450	8.9	11.8	57.4	371	10.2
Салат из моркови с яблоком (р.11/1-2011, Екатеринбург)			100	1.2	4.0	19.6	119	3.68
морковь - до 01.01 - 20%	78	62						
с 01.01 - 25%	82	62						
или морковь свежемороженая припущенная	71	62						
<i>морковь до 1 марта в сыром виде, с 1 марта в отварном</i>								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	42	37						
сахар	2	2						

масло растительное	5	5						
Котлета рубленая из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.498-2004)			50	6.3	6.3	3.6	96	0.36
фарш промышленного производства	41	41						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	95	41						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	52	41						
или филе грудки индейки	43	41						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлета рыбная натуральная припущенная или приготовленная на пару (БЕЗ ПАНИРОВКИ) (р.391-2004)			100	12.8	5.4	1.7	106	0.71
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	144	96						
лук репчатый	26	22						
яйцо куриное	6	6						
масло растительное для смазки емкости	3	3						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Котлета из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.451-2004)			60	9.7	5.2	3.5	100	0.01
фарш промышленного производства	44	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
или говядина 1 категории	72	53						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						

яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	10.6	43	0.00
чай - заварка	0.5	0.5						
сахар	12	12						
Фрукт в ассортименте			100	0.3	0.0	11.5	47	6.15
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			30	1.0	1.5	12.1	65	0.00
ИТОГО:			33.9	46.3	276.1	1656	37.76	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			550	5.3	6.8	77.3	392.0	0.5
Каша кукурузная жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			200	2.7	5.3	20.1	139	0.00
крупa кукурузная	30	30						
вода питьевая	180	180						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.4	0.2	29.8	126	0.48
хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	20	20						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						

Какао с сахаром №693-2004			180	0.5	0.4	18.7	80	0.00
какао - порошок	2	2						
сахар	18	18						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				0.4	0.1	21.0	87	19.3
Отвар шиповника (р.705-2004)			130	0.4	0.1	21.0	87	19.30
шиповник	15	15						
сахар	5	5						
Обед			700	19.5	20.0	85.2	599	6.1
Морковь и свекла отварные с маслом (р.9-2004, Пермь)			60	0.9	3.0	4.1	47	1.04
морковь - до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
или морковь свежемороженая припущенная	36	32						
свекла - до 01.01 - 20%	43	34						
с 01.01 - 25%	45	34						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006г.; Москва)			60	0.6	3.0	2.0	37	8.82
помидоры свежие парниковые	20.4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лук репчатый	6	5						

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	6.3	5						
или зелень свежая (петрушка, укроп)	7	5						
масло растительное	3	3						
Суп из овощей с мясом (р.135-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	4.1	4.5	10.0	97	3.74
Суп из овощей с курицей (р.135-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	3.8	4.7	10.0	98	3.74
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45						
01.11.-31.12. -30%	64	45						
01.01-29.02 - 35%	69	45						
01.03 - 40%	75	45						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
капуста свежая белокочанная	25	20						
горошек зелёный консервированный	20	13						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Плов из говядины (р.443-2004)			200	12.4	9.6	29.8	255	0.25
говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина 1 категории	86	63						
масса тушеного мяса		40						

крупа рисовая	45	45						
морковь - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Плов из отварной птицы (р.492-2004)			200	11.9	10.1	29.9	258	0.25
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	117	105						
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	67	58						
или филе грудки индейки	61	58						
или грудка куриная филе	59	56						
масса готовой курицы (мякоть без кожи)		40						
крупа рисовая	45	45						
морковь - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	5	5						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
клюква свежемороженая	18.9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18.4	18						
сахар	12	12						
мука картофельная (крахмал)	8.6	8.6						

Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
Полдник			250	2.0	5.1	42.7	225	3.3
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)	50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Ужин			450	10.0	6.0	87.2	443	8.9
Панкейки рисовые с джемом или повидлом ТТК			120/20	8.4	5.9	47.1	275	0.74
мука рисовая	65	65						

яйцо куриное	40	40						
вода питьевая	30	30						
сахар или сахарная пудра	5	5						
соль йодированная	0.3	0.3						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное для смазки листа	1	1						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			110	1.5	0.1	22.2	96	8.20
ИТОГО:			37.2	38.1	313.4	1745	38.15	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			475	8.3	13.1	64.5	409	2.0
Гречка вязкая с маслом растительным (р.510-2004)			150	4.5	9.2	19.9	180	0.00
крупа гречневая	37.5	37.5						
вода питьевая	120	120						
масло растительное	7	7						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						

Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	18.1	73	2.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
лимон	6	5						
Второй завтрак				1.2	0.4	21.0	92	6.4
Сок в ассортименте	120	120	120	1.2	0.4	21.0	92	6.40
Обед			710	25.2	22.6	73.9	600	8.8
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	3.0	4.5	49	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.8	3.0	3.1	42	20.00
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками (р.147-2004)			250/20	5.3	5.9	12.9	126	2.80
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	20	20						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	2	2						

масло растительное	4	4						
фрикадельки:								
фарш промышленного производства	23	23						
или говядина полуфабрикат	27	23						
или говядина 1 категории	31	23						
лук репчатый	4	3						
вода питьевая	2	2						
яйцо куриное	2	2						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
ИЛИ								
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне или на бульоне из индейки (р.147-2004)			250/20	2.7	5.5	12.9	112	2.80
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	20	20						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное	4	4						
Курица запеченная (из отварной) (р.494-2004)			60	13.3	7.8	0.3	125	0.38
курица потрошенная 1 категории	96	86						
или грудка куриная на кости	91	86						
или грудка куриная филе	89	84						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	2	2						

масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Индейка припущенная (р.487 -2004)			60	13.2	7.2	0.4	119	0.54
филе грудки индейки	96	86						
лук репчатый	11	9						
ИЛИ								
Рыба, тушеная в томате с овощами (р.374-2004)			50/50	16.0	8.7	6.0	166	0.71
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	93	62						
морковь - до 01.01 - 20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
или морковь свежемороженая припущенная	25	22						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло растительное	4	4						
Картофель отварной с маслом растительным (р.203 - 2004)			100	1.4	3.1	14.5	92	4.00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
масло растительное	3	3						
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.3	0.0	18.5	75	0.00
изюм	13	13						

сахар	10	10								
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00		
Полдник			250	2.0	5	40	213	7.9		
Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)			50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ										
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4		
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>			30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>			30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>			0.2	0.2						
сахар			2	2						
соль йодированная			0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа			2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)			20.2	20						
Сок в ассортименте			200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
Ужин			450	10.7	10.3	56.4	361	10.1		
Винегрет овощной (р.71-2004)			100	1.2	4.0	6.3	66	3.90		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			31	23						
01.11.-31.12. -30%			33	23						
01.01-29.02 - 35%			35	23						
01.03 - 40%			38	23						
свекла - до 01.01 - 20%			31	25						

с 01.01 - 25%	33	25						
морковь - до 01.01 - 20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
или капуста квашеная промышленного производства	36	25						
лук репчатый	12	10						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	13	10						
масло растительное	4	4						
Биточек из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЙ) (р.451-2004)			50	7.4	4.0	2.4	75	0.01
фарш промышленного производства	44	44						
или говядина полуфабрикат	52	44						
или говядина 1 категории	60	44						
хлеб "Домашний" безглютеновый	9	9						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	8	8						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлета рыбная припущенная (р.345-2013, Пермь)			50	7.5	4.4	0.6	72	0.4
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	68	50						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	75	50						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное для смазки емкости	2	2						

ИЛИ								
Котлета рубленая из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.498-2004)			50	6.3	6.3	3.6	96	0.36
фарш промышленного производства	41	41						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	95	41						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	52	41						
или филе грудки индейки	43	41						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Какао с сахаром №693-2004			200	0.5	0.4	18.7	80	0.00
какао - порошок	2	2						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			100	0.3	0.0	11.5	47	6.15
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
ИТОГО:			36.7	51.5	255.7	1676	35.2	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			495	6.7	8.3	75.3	402	0.0
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	2.9	4.4	30.9	174	0.00
макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена	51	51						
масло растительное	4	4						

В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Второй завтрак				1.2	0.4	21.0	92.4	6.4
Сок в ассортименте	120	120	120	1.2	0.4	21.0	92	6.40
Обед			690	21.6	23.8	67.8	572	24.9
Салат из соленых огурцов с луком (р.17-2004)			60	0.6	2.9	3.2	41	0.14
огурцы соленые без уксуса	98	54						
лук репчатый (бланшированный)	5	4						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						
огурцы свежие парниковые	20.4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Суп из овощей на курином бульоне или бульоне из индейки, с яйцом (14/2-2011, Екатеринбург)			250	5.0	5.3	10.3	109	2.04

Суп из овощей на мясном бульоне, с яйцом (14/2-2011, Екатеринбург)			250	4.7	5.5	10.3	110	2.04
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	74	56						
01.11.-31.12. -30%	80	56						
01.01-29.02 - 35%	86	56						
01.03 - 40%	94	56						
масло растительное	4	4						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	23	19						
яйцо куриное	20	20						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Птица отварная (р.487-2004)			50	12.2	7.2	0.2	114	0.35
курица потрошенная 1 категории	80	72						
или грудка куриная на кости	76	72						
или грудка куриная филе	74	70						
или филе грудки индейки	76	72						
лук репчатый	6	5						
ИЛИ								
Индейка припущенная (р.487 -2004)			60	13.2	7.2	0.4	119	0.54
филе грудки индейки	96	86						
лук репчатый	11	9						
ИЛИ								
Рыба отварная (р.300-1996)			100	21.7	1.7	0.5	105	0.11
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						

или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119						
лук репчатый	5	4						
ИЛИ								
Мясо отварное №357-2013, Пермь			50	13.4	6.1	0.0	109	0.23
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
морковь до 01.01 - 20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	2	2						
Сложный гарнир (картофель толченный, кабачки припущенные или овощи отварные)			75/75					
Картофель толченный, по - деревенски (ТТК)			75	1.4	3.1	9.1	69	5.19
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	85	64						
01.11.-31.12. -30%	92	64						
01.01-29.02 - 35%	99	64						
01.03 - 40%	107	64						
вода питьевая (картофельный отвар)	14	14						
масло растительное	3	3						
Кабачки припущенные (р.524-2004)			75	0.9	3.2	7.0	60	4.75
кабачки	137	92						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Овощи отварные (р.422-2013, Пермь)			75	1.1	3.1	2.8	44	1.20
свекла - до 01.01 - 20%	103	82						
с 01.01 - 25%	109	82						

или морковь - до 01.01 - 20%	103	82						
с 01.01 - 25%	109	82						
или морковь свежемороженая припущенная	93	82						
масло растительное	3	3						
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0.2	0.2	20.6	85	12.40
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
сахар	12	12						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
<i>Полдник</i>			250	2.0	5.1	42.7	225	3.3
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507- 2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						

или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Ужин			570	2.7	11.8	60.9	360.3	6.2
Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			250	1.7	10.8	25.6	206	0.00
крупа рисовая	31	31						
вода питьевая	238	238						
сахар	4	4						
соль йодированная	1.3	1.3						
масло растительное	10	10						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Фрукт в ассортименте			100	0.3	0.0	11.5	47	6.15
ИТОГО:			34.15	49.34	267.8	1652	40.72	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			535	6.5	9.2	64.5	367	0.0
Каша кукурузная жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			200	2.7	5.3	20.1	139	0.00
крупа кукурузная	30	30						

вода питьевая	180	180						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			690	18.5	20.9	83.0	594	25.7
Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)			60	0.9	3.0	4.1	47	1.04
морковь - до 01.01 - 20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
или морковь свежемороженая припущенная	73	64						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)			60	1.0	3.0	2.1	41	7.20
капуста белокочанная квашенная промышленного производства	72	51						
лук репчатый	9.5	8						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	10	8						

масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Свекольник (р.34-2004, Пермь) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	2.0	4.2	14.5	104	6.45
свекла - до 01.01 - 20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	13	11						
масло растительное	4	4						
сахар	0.5	0.5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	3	3						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Жаркое по - домашнему из говядины (р.436-2004)			200	12.8	10.8	20.9	232	7.20

Жаркое по - домашнему из птицы (р.436-2004)			200	12.5	11.4	20.9	236	7.20
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	117	105						
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	67	58						
или филе грудки индейки	61	58						
или грудка куриная филе	59	56						
масса готового мяса или птицы		40						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	149	112						
01.11.-31.12. -30%	160	112						
01.01-29.02 - 35%	172	112						
01.03 - 40%	187	112						
морковь - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
или морковь свежемороженая припущенная	46	40						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.8	0.0	17.3	72	11.00
курага	14	14						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
<i>Полдник</i>			250	2	5	40	213	7.9

<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<i>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</i>	30	30						
<i>вода питьевая кипяченая</i>	30	30						
<i>сода пищевая (разрыхлитель)</i>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
ИЛИ								
Печенье кукурузное "Солнышко" (ТТК)			50	3.9	2.0	32.4	163	0.00
мука кукурузная	44	44						
натрий двууглекислый	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
банан (очищенный)	33	20						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	0.6	0.6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
Ужин			550	19.0	12.0	60.4	425	48.2
Котлета рыбная натуральная припущенная или приготовленная на пару (БЕЗ ПАНИРОВКИ) (р.391-2004)			100	12.8	5.4	1.7	106	0.71
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96						

или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	144	96						
лук репчатый	26	22						
яйцо куриное	6	6						
масло растительное для смазки емкости	3	3						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Котлета рубленая из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.498-2004)			50	6.3	6.3	3.6	96	0.36
фарш промышленного производства	41	41						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	95	41						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	52	41						
или филе грудки индейки	43	41						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлета из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.451-2004)			60	9.7	5.2	3.5	100	0.01
фарш промышленного производства	44	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
или говядина 1 категории	72	53						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						

Капуста тушенная (без муки пшеничной) (р.534-2004)			150	5.1	5.5	19.5	148	41.29
капуста свежая белокочанная	216	173						
морковь - до 01.01 - 20%	11.3	9						
с 01.01 - 25%	12	9						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	7.1	6						
масло растительное	4	4						
сахар	1	1						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			100	0.3	0.0	11.5	47	6.15
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			30	0.8	1.1	9.8	52	0.00
ИТОГО:			46.9	47.4	268.9	1690	89.04	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			550	3.0	5.3	75.6	362	2.6
Каша на воде ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным (р.18/4-2011, Екатеринбург)			200	1.5	5.1	27.7	163	0.12
крупа рисовая	16	16						
крупа гречневая	15	15						
вода питьевая	176	176						

сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.4	0.2	29.8	126	0.48
хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	20	20						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	18.1	73	2.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
лимон	6	5						
Второй завтрак				0.4	0.1	21.0	86.5	19.3
Отвар шиповника (р.705-2004)			130	0.4	0.1	21.0	87	19.30
шиповник	15	15						
сахар	5	5						
Обед			695	20.6	20.9	70.3	553	7.1
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	92	60	60	2.9	0.1	4.7	32	5.25
ИЛИ								
или горошек зеленый свежемороженный отварной (р.523-2004)	65	60	60	3.0	0.2	4.8	33	5.30
ИЛИ								
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	100	60	60	1.4	0.3	8.4	42	6.30
ИЛИ								

Кукуруза свежемороженая отварная (р.523-2004)	70	60	60	1.4	0.3	8.4	42	6.30
ИЛИ								
Нарезка из перца и огурцов свежих с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)			60/3	0.6	0.0	2.3	12	15.00
перец сладкий свежий	27	20						
огурцы свежие парниковые	41	40						
или огурцы свежие грунтовые	42	40						
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3						
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)			250/25	6.2	4.6	12.8	117	0.75
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	42	31						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	47	31						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
лук репчатый	19	16						
масло растительное	3	3						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
ИЛИ								
Суп картофельный на вегетарианском бульоне (р.133-2004)			250	3.9	4.2	13.9	109	9.87
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	170	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						

с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлеты по- хлыновски (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.454-2004)			50	6.2	8.1	2.9	109	0.00
фарш промышленного производства	36	36						
или говядина 1 категории	49	36						
или говядина полуфабрикат	42	36						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	14						
01.11.-31.12. -30%	20	14						
01.01-29.02 - 35%	22	14						
01.03 - 40%	23	14						
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Куриные мячки припущенные (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			50	7.9	7.4	3.9	114	0.2
кураца потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	70	30						
или грудка куриная	46	30						
вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	6	5						

<i>мука рисовая</i>	5	5						
масло растительное для смазки емкости	1.5	1.5						
Гречка вязкая с маслом растительным (р.510-2004)			130	3.9	6.2	17.3	141	0.00
крупка гречневая	33	33						
вода питьевая	104	104						
масло растительное	5	5						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
клюква свежемороженая	18.9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18.4	18						
сахар	12	12						
мука картофельная (крахмал)	8.6	8.6						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
Полдник			250	2.8	5.0	51.0	260	2.0
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<i><u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u></i>	30	30						
<i><u>вода питьевая кипяченая</u></i>	30	30						
<i><u>сода пищевая (разрыхлитель)</u></i>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						

масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Сок в ассортименте	200	200	200	1.0	0.0	29.0	120	2.00
Ужин			450	9.6	10.8	61.6	382	6.5
Котлета рубленая из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.498-2004)			50	6.3	6.3	3.6	96	0.36
фарш промышленного производства	41	41						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	95	41						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	52	41						
или филе грудки индейки	43	41						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлета из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.451-2004)			60	9.7	5.2	3.5	100	0.01
фарш промышленного производства	44	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						
или говядина 1 категории	72	53						
хлеб "Домашний" безглютеновый	11	11						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	10	10						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			120	2.3	3.5	24.7	140	0.00

макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена	41	41						
масло растительное	3	3						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			180	0.0	0.0	13.1	52	0.00
чай - заварка	0.5	0.5						
сахар	12	12						
Фрукт в ассортименте			100	0.3	0.0	11.5	47	6.15
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
ИТОГО:			36.4	42.1	279.5	1643	37.51	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			545	5.5	10.2	69.8	393	0.0
Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			200	1.1	5.3	19.5	130	0.00
крупа рисовая	25	25						
вода питьевая	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			170	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						

сахар	15	15						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				0.8	0.2	21.0	89	5.1
Сок в ассортименте	150	150	150	0.8	0.2	21.0	89	5.10
Обед			695	23.9	19.8	72.8	565	13.2
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	3.0	4.5	49	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Овощная икра (р.79-2004)			60	0.8	4.2	4.1	57	0.72
свекла - до 01.01 - 20%	34	27						
с 01.01 - 25%	36	27						
морковь - до 01.01 - 20%	34	27						
с 01.01 - 25%	36	27						
лук репчатый	14	11						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						
огурцы свежие парниковые	20.4	20						

или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Рассольник ленинградский с мясом (р.132-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	3.7	5.1	16.3	126	3.20
Рассольник ленинградский с курицей (р.132-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	3.8	5.4	16.3	129	3.20
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупа рисовая	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	6	5						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Рыба припущенная с овощами (р.371-2004)			70	15.2	4.9	2.5	115	0.25
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	120	84						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	116	86						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						

лук репчатый	6	5						
ИЛИ								
Индейка припущенная (р.487 -2004)			60	13.2	7.2	0.4	119	0.54
филе грудки индейки	96	86						
лук репчатый	11	9						
ИЛИ								
Мясо отварное №357-2013, Пермь			50	13.4	6.1	0.0	109	0.23
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
морковь до 01.01 - 20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	2	2						
Картофель толченный, по - деревенски (ТТК)			120	2.2	4.9	14.5	111	8.3
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136	102						
01.11.-31.12. -30%	146	102						
01.01-29.02 - 35%	157	102						
01.03 - 40%	170	102						
вода питьевая (картофельный отвар)	20	20						
масло растительное	5	5						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			180	0.6	0.0	17.5	72	0.11
сухофрукты	12	12						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00

Полдник			250	2.2	5.3	47.7	247	3.3
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	2.0	5.2	27.0	163	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<i><u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u></i>	30	30						
<i><u>вода питьевая кипяченая</u></i>	30	30						
<i><u>сода пищевая (разрыхлитель)</u></i>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Ужин			450	9.0	5.9	77.4	398	22.10
Панкейки рисовые с джемом или повидлом ТТК			120/20	8.4	5.9	47.1	275	0.74
мука рисовая	65	65						
яйцо куриное	40	40						
вода питьевая	30	30						

сахар или сахарная пудра	5	5						
соль йодированная	0.3	0.3						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	1	1						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			130	0.5	0.0	12.4	51	21.36
ИТОГО:			41.4	41.4	288.7	1693	43.67	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			495	6.2	7.5	71.9	380	3.3
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			120	2.3	3.5	24.7	140	0.00
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	41	41						
масло растительное	3	3						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507- 2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						

или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Второй завтрак				0.8	0.2	21.0	89.0	5.1
Сок в ассортименте	150	150	150	0.8	0.2	21.0	89	5.10
Обед			700	18.9	22.6	70.5	562	32.6
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.8	3.0	3.1	42	20.00
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
ИЛИ								
Салат "Степной" из разных овощей (р.41-2006, Москва)			60	1.2	3.1	4.8	52	3.26
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
огурцы соленые без уксуса	20	11						
лук репчатый	13	11						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	15	10						
или горошек свежемороженый отварной	11	10						
масло растительное	3	3						

Борщ из свежей капусты с картофелем (р.110-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	1.5	4.2	8.8	79	2.42
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
сахар	0.5	0.5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Печень по-деревенски (р.409-1996)			60	12.3	8.2	2.5	133	8.97
печень говяжья	87	72						
мука рисовая	3	3						
масло растительное	8	8						
лук репчатый	24	20						
ИЛИ								
Гуляш (БЕЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ) (р.437-2004)			70	10.2	9.3	2.1	133	0.16
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
или гуляш полуфабрикат	64	64						

масса отварного мяса		40						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	4	4						
<u>мука рисовая или крахмал</u>	1.5	1.5						
ИЛИ								
Курица в соусе с томатом (р.405-2013, Пермь)			70	11.2	8.9	3.3	138	1.40
филе куриное	58	55						
масса тушеного филе		40						
масса соуса		30						
масло растительное	6	6						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01 - 20%	6.3	5						
с 01.01 - 25%	6.7	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	5	5						
<u>мука рисовая или крахмал</u>	1.2	1.2						
чеснок	0.5	0.4						
вода питьевая	30	30						
Рис припущенный (р.512-2004)			150	2.9	5.3	25.3	161	0.00
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло растительное	5	5						

Компот из свежих ягод + Витамин "С"(р.357-2002)			180	0.1	0.0	13.4	54	1.20
клюква или брусника	20.2	20						
сахар	13	13						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
Полдник			250	2.2	5.2	45.0	236	7.9
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	2.0	5.2	27.0	163	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
ИЛИ								
Печенье гречневое (ТТК)			50	2.5	6.9	28.0	184	0.00
мука гречневая	55	55						
натрий двууглекислый	0.6	0.6						
масло растительное	8	8						
соль йодированная	0.2	0.2						

яйцо куриное	10	10						
масло растительное	0.6	0.6						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
Ужин			490	9.8	13.0	63.4	409	14.1
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом (р.31/1-2011, Екатеринбург)			150	1.4	5.0	7.9	82	6.4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	144	108						
01.11.-31.12. -30%	154	108						
01.01-29.02 - 35%	166	108						
01.03 - 40%	180	108						
масса отварного картофеля		105						
огурцы соленые (без уксуса)	82	45						
или огурцы свежие грунтовые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное	5	5						
Котлеты рубленые из птицы или кролика (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.498-2004)			50	6.4	6.2	3.5	95	0.36
курица потрошёная 1 категории (мякоть без кожи)	95	41						
или грудка куриная на кости	61	41						
или грудка куриная филе	43	41						
или фарш промышленного производства	41	41						
или кролик 1 категории	54	41						
хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	10	10						

масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлета рыбная припущенная (р.345-2013, Пермь)			50	7.5	4.4	0.6	72	0.4
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	68	50						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	75	50						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Биточек из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЙ) (р.451-2004)			50	7.4	4.0	2.4	75	0.01
фарш промышленного производства	44	44						
или говядина полуфабрикат	52	44						
или говядина 1 категории	60	44						
хлеб "Домашний" безглютеновый	9	9						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	8	8						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			30	1.0	1.5	13.1	69	0.00
ИТОГО:				37.9	48.5	271.9	1675	62.95

13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			410	3.9	11.9	79.2	440	2.5
Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			250	1.7	10.8	25.6	206	0.00
крупа рисовая	31	31						
вода питьевая	238	238						
сахар	4	4						
соль йодированная	1.3	1.3						
масло растительное	10	10						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.4	0.2	29.8	126	0.48
хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	20	20						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	2.00
чай - заварка	0.5	0.5						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				1.2	0.4	21.0	92	6.4
Сок в ассортименте	120	120	120	1.2	0.4	21.0	92	6.40
Обед			760	23.9	23.4	70.0	587	31.4
Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы) №101-2004	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00

ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			60	0.6	0.0	2.3	12	15.00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)			250/50	6.1	5.2	19.4	149	9.70
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло растительное	4	4						
<u>фрикадельки:</u>								
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	70.5	47						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	63	47						
яйцо куриное	2.6	2.6						
лук репчатый	12	10						
вода питьевая	4.4	4.4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
ИЛИ								

Суп картофельный на вегетарианском бульоне (р.133-2004)			250	3.9	4.2	13.9	109	9.87
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	170	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Рагу из овощей с отварным мясом (ТТК) БЕЗ СМЕТАНЫ С ТОМАТОМ			220	15.2	16.2	14.9	266	7.7
Рагу из овощей с отварным мясом или курицей или индейкой (ТТК) БЕЗ СМЕТАНЫ С ТОМАТОМ			220	14.7	16.7	14.9	269	7.7
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	145	131						
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	84	73						
или филе грудки индейки	77	73						
или грудка куриная филе	74	70						
масса готового мяса или птицы		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь - до 01.01 - 20%	63	50						

с 01.01 - 25%	67	50						
или морковь свежемороженая припущенная	57	50						
лук репчатый	33	28						
капуста белокочанная свежая	76	61						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	10	10						
<u>мука рисовая</u>	1	1						
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.8	0.0	17.3	72	11.00
курага	14	14						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
<i>Полдник</i>			250	2.1	5.2	44.9	235	0.0
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	2.0	5.2	27.0	163	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						

джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Ужин			460	7.2	8.5	82.0	433	26.5
Морковная запеканка (МУКА РИСОВАЯ) (р.211-2013, Пермь)			150	5.5	7.1	41.2	251	3.4
морковь - до 01.01 - 20%	204	163						
с 01.01 - 25%	217	163						
или морковь свежемороженая припущенная	171	150						
вода питьевая	26	26						
масло растительное	5	5						
масса припущенной моркови		150						
<u>мука рисовая</u>	15	15						
сахар	5	5						
яйцо куриное	12	12						
масло растительное для смазки листа	1.8	1.8						
ИЛИ								
Котлеты морковные (МУКА РИСОВАЯ) (р.214-2013, Пермь)			150	5.3	5.4	36.8	217	2.9
морковь - до 01.01 - 20%	176	141						
с 01.01 - 25%	188	141						
или морковь свежемороженая припущенная	148	130						
вода питьевая	23	23						
масло растительное	4	4						

масса припущенной моркови		130						
мука рисовая	10	10						
яйцо куриное	8	8						
мука рисовая	7	7						
яйцо куриное для смазки изделия	5	5						
масло растительное для смазки листа	1.8	1.8						
Какао с сахаром №693-2004			180	0.5	0.4	18.7	80	0.00
какао - порошок	2	2						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			130	0.5	0.0	13.4	56	23.14
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
ИТОГО:				38.3	49.4	297.1	1787	66.82
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			525	8.2	13.1	61.5	397	0.0
Гречка вязкая с маслом растительным (р.510-2004)			150	4.5	9.2	19.9	180	0.00
крупа гречневая	37.5	37.5						
вода питьевая	120	120						
масло растительное	7	7						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						

Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Второй завтрак				0.8	0.2	21.0	89	5.1
Сок в ассортименте	150	150	150	0.8	0.2	21.0	89	5.10
Обед			670	19.9	20.7	76.7	573	17.6
Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)			60	0.9	3.0	4.1	47	1.04
морковь - до 01.01 - 20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
или морковь свежемороженая припущенная	73	64						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						
огурцы свежие парниковые	20.4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Суп из овощей на курином бульоне или бульоне из индейки (р.135-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	1.9	4.3	9.5	84	3.74
Суп из овощей на мясном бульоне (р.135-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	2.1	4.1	9.5	83	3.74
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45						
01.11.-31.12. -30%	64	45						

01.01-29.02 - 35%	69	45						
01.03 - 40%	75	45						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
капуста свежая белокочанная	25	20						
горошек зелёный консервированный	20	13						
или горошек свежемороженный	14	13						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Курица запеченная (из отварной) (р.494-2004)			60	13.3	7.8	0.3	125	0.38
курица потрошенная 1 категории	96	86						
или грудка куриная на кости	91	86						
или грудка куриная филе	89	84						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Индейка припущенная (р.487 -2004)			60	13.2	7.2	0.4	119	0.54
филе грудки индейки	96	86						
лук репчатый	11	9						
ИЛИ								
Мясо отварное №357-2013, Пермь			50	13.4	6.1	0.0	109	0.23
говядина 1 категории	110	81						

или говядина полуфабрикат	96	81						
морковь до 01.01 - 20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	2	2						
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			120	2.3	3.5	24.7	140	0.00
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	41	41						
масло растительное	3	3						
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0.2	0.2	20.6	85	12.40
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
сахар	12	12						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
Полдник			250	4.1	2.0	50.4	236	7.9
Печенье кукурузное "Солнышко" (ТТК)			50	3.9	2.0	32.4	163	0.00
мука кукурузная	44	44						
натрий двууглекислый	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
банан (очищенный)	33	20						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	0.6	0.6						
ИЛИ Печенье безглютеновое промышленного производства (без содержания молочных продуктов)			50					
Сок в ассортименте	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
Ужин			450	17.9	14.5	48.8	397.5	10.8
Рыба запечённая (МУКА РИСОВАЯ) (р.377-2004)			100	14.4	7.4	4.0	141	0.36

горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
мука рисовая	8	8						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Кнели из говядины припущенные (р.379-2013, Пермь)			70	11.5	9.1	7.8	159	0.14
говядина 1 категории	76	56						
хлеб пшеничный	13	13						
молоко питьевое	17	17						
яйцо куриное	5	5						
масло сливочное для смазки емкости	1	1						
Картофель толченый, по - деревенски (ТТК)			150	2.8	6.1	18.1	139	10.4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
вода питьевая (картофельный отвар)	25	25						
масло растительное	6	6						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00

ИТОГО:			51.0	50.6	258.3	1692	41.32	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			490	13.5	9.8	57.6	372	4.9
Омлет натуральный (на воде) (р.340-2004)			100	8.9	8.5	0.0	112	0.00
яйцо куриное	76	76						
вода питьевая	29	29						
масло растительное	1	1						
ИЛИ								
Яичная кашка (натуральная) (р.279-1996)			105	11.0	10.3	0.0	137	0.00
яйцо куриное	80	80						
вода питьевая	40	40						
масло растительное	2	2						
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)			50	2.5	0.1	4.0	27	4.38
или горошек зеленый свежемороженый отварной (р.523-2004)			50	2.5	0.1	4.0	27	4.38
или Овощи натуральные (р.106-2013, Пермь)			50	0.4	0.1	1.3	8	12.20
огурцы свежие грунтовые	52.5	50						
или огурцы свежие грунтовые	51	50						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.4	0.2	29.8	126	0.48
хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	20	20						

джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			180	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
<i>Второй завтрак</i>				1.2	0.4	21.0	92	6.4
Сок в ассортименте	120	120	120	1.2	0.4	21.0	92	6.40
<i>Обед</i>			700	19.9	25.2	80.0	626	45.7
Винегрет овощной (р.71-2004)			60	0.8	3.0	4.3	47	2.35
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	17	13						
01.11.-31.12. -30%	19	13						
01.01-29.02 - 35%	20	13						
01.03 - 40%	22	13						
свекла - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
морковь - до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
огурцы соленые без уксуса	25	14						
лук репчатый	9.5	8						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	10	8						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								

Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004, Пермь)			60	0.7	3.0	3.1	42	0.04
свекла - до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
огурцы соленые без уксуса	42	23						
или огурцы свежие грунтовые	23.5	23						
или огурцы свежие грунтовые	24	23						
лук репчатый	4.8	4						
масло растительное	3	3						
Суп картофельный с крупой с мясом (р.138-2004)			250/10	4.0	5.4	12.8	116	0.41
Суп картофельный с крупой с курицей (р.138-2004)			250/10	3.8	5.7	12.8	118	0.41
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупка рисовая	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	12	10						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
ИЛИ								

Суп с крупой с мясом (р.149-2004)			250/10	4.0	5.7	13.5	121	0.19
Суп с крупой с курицей (р.149-2004)			250/10	3.8	5.9	13.5	122	0.19
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
крупя рисовая	16	16						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	7	7						
чеснок	1.5	1.2						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Тефтели из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.461-2004)			50	7.9	8.4	2.1	116	0.58
говядина 1 категории	48	35						
или говядина полуфабрикат	41	35						
или фарш промышленного производства	35	35						
хлеб "Домашний" безглютеновый	7	7						
вода питьевая	10	10						
лук репчатый	20	17						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Тефтели рыбные (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.394-2004)			60	8.4	5.1	3.1	92	0.52
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	80	53						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	96	53						

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	72	53						
или скумбрия неразделанная (филе с кожей без костей)	98	53						
хлеб "Домашний" безглютеновый	5	5						
вода питьевая	5	5						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Куриные мячики припущенные (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			50	7.9	7.4	3.9	114	0.2
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	70	30						
или грудка куриная	46	30						
вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	6	5						
<u>мука рисовая</u>	5	5						
масло растительное для смазки емкости	1.5	1.5						
Капуста тушенная (без муки пшеничной) (р.534-2004)			150	5.1	5.5	19.5	148	41.29
капуста свежая белокочанная	216	173						
морковь - до 01.01 - 20%	11.3	9						
с 01.01 - 25%	12	9						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	3	3						

лук репчатый	7.1	6						
масло растительное	4	4						
сахар	1	1						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
клюква свежемороженая	18.9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18.4	18						
сахар	12	12						
мука картофельная (крахмал)	8.6	8.6						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
Полдник			250	2.2	5.2	45.0	236	7.9
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	2.0	5.2	27.0	163	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<i>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</i>	30	30						
<i>вода питьевая кипяченая</i>	30	30						
<i>сода пищевая (разрыхлитель)</i>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						

Сок в ассортименте	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
Ужин			530	5.2	6.4	73.0	371	9.7
Каша кукурузная жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			200	2.7	5.3	20.1	139	0.00
крупы кукурузная	30	30						
вода питьевая	180	180						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			130	1.8	0.1	26.2	113	9.69
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
ИТОГО:				42.0	47.0	276.6	1697	74.58
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			510	6.7	10.3	76.5	426	2.5
Гречка вязкая с маслом растительным (р.510-2004)			150	4.5	9.2	19.9	180	0.00
крупы гречневая	37.5	37.5						
вода питьевая	120	120						
масло растительное	7	7						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.4	0.2	29.8	126	0.48

хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	20	20						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	18.1	73	2.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
лимон	6	5						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				1.0	0.3	20.5	89	5.1
Сок в ассортименте	120	120	120	1.0	0.3	20.5	89	5.10
Обед			680	23.6	21.4	70.1	567	9.3
Овощи консервированные без уксуса (томаты) №101-2004	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00
ИЛИ								
Салат из свежих огурцов (№17-2013, г.Пермь)			60	0.5	3.2	2.5	41	12.00
огурцы свежие грунтовые	60	57						
или огурцы свежие грунтовые	58	57						
масло растительное	3	3						
Суп картофельный с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ (р.12/2-2011, Екатеринбург)			250/10	4.0	5.6	10.3	108	2.04
Суп картофельный с курицей БЕЗ СМЕТАНЫ (р.12/2-2011, Екатеринбург)			250/10	3.8	5.9	10.3	110	2.04
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						

01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
масло растительное	4	4						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	18	15						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлета "Дружба" (БЕЗ ПАНИРОВКИ, ПРИПУЩЕННАЯ) (р.45-2006, Екатеринбург)			80	15.1	9.7	0.7	151	0.18
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	47	33						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	45	33						
свинина мясная	71	61						
или говядина 1 категории	83	61						
или говядина полуфабрикат	72	61						
или фарш промышленного производства	61	61						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Котлета рубленая из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.498-2004)			80	10.1	10.1	5.7	154	0.58
фарш промышленного производства	67	67						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	155	67						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	85	67						
или филе грудки индейки	71	67						

хлеб "Домашний" безглютеновый	17	17						
яйцо куриное	7	7						
вода питьевая	15	15						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлета из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.451-2004)			80	12.9	7.7	5.7	144	0.04
фарш промышленного производства	44	71						
или говядина полуфабрикат	84	71						
или говядина 1 категории	97	71						
хлеб "Домашний" безглютеновый	15	15						
яйцо куриное	7	7						
вода питьевая	14	14						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Картофель отварной с маслом растительным (р.203 - 2004)			100	1.4	3.1	14.5	92	4.00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
масло растительное	3	3						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			180	0.6	0.0	17.5	72	0.11
сухофрукты	12	12						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00

Полдник			250	1.1	9.5	29.6	208	7.9
Мучное изделие промышленного или собственного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)			50	0.9	9.5	11.6	136	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						
<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
Ужин			450	12	14	55	391	15
Запеканка овощная (р.62-2004,Пермь) БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО И СМЕТАНЫ			250	10.8	12.9	28.4	273	15.00
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	190	143						
01.11.-31.12. -30%	204	143						
01.01-29.02 - 35%	220	143						
01.03 - 40%	239	143						
капуста свежая белокочанная	82	69						
морковь - до 01.01 - 20%	68	54						
с 01.01 - 25%	72	54						
или морковь свежемороженая припущенная	62	54						

лук репчатый	30	25						
масло растительное	12	12						
мука рисовая	12	12						
яйцо куриное	15	15						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
ИТОГО:			43.9	55.4	251.8	1681	39.81	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			545	5.5	10.2	69.8	393	0.0
Каша рисовая жидкая на воде (р.311-2004)			200	1.1	5.3	19.5	130	0.00
крупа рисовая	25	25						
вода питьевая	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
В качестве закуска мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	15.1	60	0.00

чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				1.2	0.4	21.0	92	6.4
Сок в ассортименте	120	120	120	1.2	0.4	21.0	92	6.40
Обед			680	16	24	71	562	46
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.8	3.0	3.1	42	20.00
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
ИЛИ								
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	3.0	4.5	49	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло растительное	3	3						
Щи из свежей капусты на курином бульоне (р.124-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	2.5	4.3	8.0	81	4.73
Щи из свежей капусты на вегетарианском бульоне (р.124-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	1.7	3.2	8.0	68	4.73
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
капуста свежая белокочанная	63	50						

морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3	3						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Биточки рубленые из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.498-2004)			70	8.9	9.5	7.2	150	0.50
фарш промышленного производства	60	60						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	139	60						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	76	60						
или филе грудки индейки	63	60						
хлеб "Домашний"	15	15						
яйцо куриное	6	6						
вода питьевая	14	14						
масло растительное для смазки емкости	3	3						
ИЛИ								
Котлета из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.451-2004)			80	12.9	7.7	5.7	144	0.04
фарш промышленного производства	44	71						
или говядина полуфабрикат	84	71						
или говядина 1 категории	97	71						
хлеб "Домашний" безглютеновый	15	15						
яйцо куриное	7	7						
вода питьевая	14	14						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Картофель толченый, по - деревенски (ТТК)			120	2.2	4.9	14.5	111	8.3

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136	102						
01.11.-31.12. -30%	146	102						
01.01-29.02 - 35%	157	102						
01.03 - 40%	170	102						
вода питьевая (картофельный отвар)	20	20						
масло растительное	5	5						
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0.2	0.2	20.6	85	12.40
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40						
сахар	12	12						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
<i>Полдник</i>			250	1	10	32	220	3
Мучное изделие промышленного или собственного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)			50	0.9	9.5	11.6	136	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						
Ужин			470	8.9	5.9	74.6	387	22.1
Панкейки рисовые с джемом или повидлом ТТК			120/20	8.4	5.9	47.1	275	0.74
мука рисовая	65	65						
яйцо куриное	40	40						

вода питьевая	30	30						
сахар или сахарная пудра	5	5						
соль йодированная	0.3	0.3						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное для смазки листа	1	1						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Фрукт в ассортименте			130	0.5	0.0	12.4	51	21.36
ИТОГО:				32.6	49.9	268.5	1654	77.74
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			475	6.5	7.8	69.9	376	0.0
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			120	2.3	3.5	24.7	140	0.00
<i>макаронные изделия из кукурузной или рисовой муки без лактозы и глютена</i>	41	41						
масло растительное	3	3						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Какао с сахаром №693-2004			180	0.5	0.4	18.7	80	0.00
какао - порошок	2	2						

сахар	18	18						
Второй завтрак				0.4	0.1	21.0	87	19.3
Отвар шиповника (р.705-2004)			150	0.4	0.1	21.0	87	19.30
шиповник	15	15						
сахар	5	5						
Обед			675	16.9	24.4	77.3	596	34.5
Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)			60	0.9	3.0	4.1	47	1.04
морковь - до 01.01 - 20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
или морковь свежемороженая припущенная	73	64						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006г.; Москва)			60	0.6	3.0	2.0	37	8.82
помидоры свежие парниковые	20.4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лук репчатый	6	5						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	6.3	5						
или зелень свежая (петрушка, укроп)	7	5						
масло растительное	3	3						
Суп крестьянский с рисовой или кукурузной крупой, с мясом (р.134-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	4.1	5.3	11.2	109	3.85
Суп крестьянский с рисовой или кукурузной крупой, с курицей (р.134-2004) БЕЗ СМЕТАНЫ			250/10	3.9	5.5	11.2	110	3.85

говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
<u>крупa рисовая, кукурузная</u>	8	8						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	12	10						
капуста свежая белокочанная	38	30						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Котлеты по- хлыновски (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЕ) (р.454-2004)			50	6.2	8.1	2.9	109	0.00
фарш промышленного производства	36	36						
или говядина 1 категории	49	36						
или говядина полуфабрикат	42	36						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19	14						
01.11.-31.12. -30%	20	14						
01.01-29.02 - 35%	22	14						
01.03 - 40%	23	14						
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	4	4						

масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Куриные мячки припущенные (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			50	7.9	7.4	3.9	114	0.2
кураца потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	70	30						
или грудка куриная	46	30						
вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	6	5						
<i>мука рисовая</i>	5	5						
масло растительное для смазки емкости	1.5	1.5						
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофель припущенный)			75/50					
Картофель припущенный с маслом растительным с зеленью (524-2004)			50	0.9	2.4	7.9	57	7.84
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
масло растительное	2	2						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Капуста тушеная (без муки пшеничной) (р.534-2004)			75	2.7	2.7	9.9	75	20.65
капуста свежая белокочанная	109	87						
морковь - до 01.01 - 20%	6.3	5						
с 01.01 - 25%	7	5						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	1.5	1.5						
лук репчатый	3.6	3						
масло растительное	2	2						
сахар	0.5	0.5						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
клюква свежемороженая	18.9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18.4	18						
сахар	12	12						
мука картофельная (крахмал)	8.6	8.6						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
<i>Полдник</i>			250	4.1	2.0	50.4	236	7.9
Печенье кукурузное "Солнышко" (ТТК)			50	3.9	2.0	32.4	163	0.00
мука кукурузная	44	44						
натрий двууглекислый	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
банан (очищенный)	33	20						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	0.6	0.6						
ИЛИ Печенье безглютеновое промышленного производства (без содержания молочных продуктов)			50					
Сок в ассортименте	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
Ужин			480	23.8	5.5	77.3	450	7.4

Пюре из гороха с маслом (р.107,108-2004, Пермь)			200	23.1	5.0	50.8	341	1.20
горох	100	100						
вода питьевая	250	250						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0.1	0.0	10.6	43	0.00
чай - заварка	0.5	0.5						
сахар	12	12						
Фрукт в ассортименте			100	0.3	0.0	11.5	47	6.15
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			10	0.3	0.5	4.4	19	0.00
ИТОГО:			51.7	39.8	295.9	1744	69.03	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			520	6.6	10.3	73.5	413	0.5
Гречка вязкая с маслом растительным (р.510-2004)			150	4.5	9.2	19.9	180	0.00
крупа гречневая	37.5	37.5						
вода питьевая	120	120						
масло растительное	7	7						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.4	0.2	29.8	126	0.48
хлеб "Домашний" безглютеновый или хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы	20	20						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			180	0.0	0.0	15.1	60	0.00

чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				0.8	0.2	21.0	89	5.1
Сок в ассортименте	150	150	150	0.8	0.2	21.0	89	5.10
Обед			690	21.8	16.8	87.1	587	24.9
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	62	40	40	2.0	0.1	3.2	22	3.50
ИЛИ								
или горошек зеленый свежемороженный отварной (р.523-2004)	44	40	40	2.0	0.1	3.2	22	3.50
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00
ИЛИ								
или Овощи натуральные (р.106-2013, Пермь)			60	0.5	0.1	1.6	9	14.64
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие грунтовые	61.2	60						
Суп картофельный на вегетарианском бульоне (р.133-2004)			250	3.9	4.2	13.9	109	9.87
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	170	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						

лук репчатый	12	10						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						
Шницель рыбный натуральный (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННЫЙ) (р.391-2004)			70	10.2	4.3	1.2	84	0.57
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	102	68						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	124	68						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	92	68						
лук репчатый	18	15						
яйцо куриное	3	3						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
ИЛИ								
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			70	10.7	8.3	2.7	128	0.09
говядина 1 категории	48	35						
или говядина полуфабрикат	41	35						
или фарш промышленного производства	35	35						
грудка куриная на кости охлажденная	58	40						
или грудка куриная филе охлажденная	42	40						
крупа гречневая	5	5						
молоко питьевое	16	16						
масса отварной вязкой гречневой каши		19						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	10	10						
мука рисовая	6	6						
масло растительное для смазки листа	2	2						

ИЛИ								
Котлета из говядины (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.451-2004)			80	12.9	7.7	5.7	144	0.04
фарш промышленного производства	44	71						
или говядина полуфабрикат	84	71						
или говядина 1 категории	97	71						
хлеб "Домашний" безглютеновый	15	15						
яйцо куриное	7	7						
вода питьевая	14	14						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
Рис припущенный (р.512-2004)			150	2.9	5.3	25.3	161	0.00
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло растительное	5	5						
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.8	0.0	17.3	72	11.00
курага	14	14						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			60	2.0	2.9	26.2	139	0.00
<i>Полдник</i>			250	1.9	5.0	39.9	212	0.0
<i>Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов и глютена в ассортименте (на основе рисовой муки или крахмала или др.)</i>	50	50	50	1.8	5.0	22.0	140	0.00
ИЛИ								
Оладушки запеченные, с джемом или повидлом ТТК			50/20	0.3	2.0	24.9	118.80	0.4
<u>смесь для выпечки безбелковая, безглютеновая</u>	30	30						

<u>вода питьевая кипяченая</u>	30	30						
<u>сода пищевая (разрыхлитель)</u>	0.2	0.2						
сахар	2	2						
соль йодированная	0.2	0.2						
масло растительное для смазки листа	2	2						
джем или повидло (БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Ужин			450	19.5	22.6	40.4	443.0	8.0
Салат Мазайка (ТТК)			150	2.8	5.0	12.5	106	5.90
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58						
01.11.-31.12. -30%	83	58						
01.01-29.02 - 35%	89	58						
01.03 - 40%	97	58						
масса отварного картофеля		55						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40						
или кукуруза замороженная отварная	46	40						
морковь - до 01.01 - 20%	66	53						
с 01.01 - 25%	70	53						
или морковь свежемороженая припущенная	57	50						
масса отварной моркови		50						
масло растительное	5	5						

ИЛИ								
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом (р.31/1-2011, Екатеринбург)			150	1.4	5.0	7.9	82	6.4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	144	108						
01.11.-31.12. -30%	154	108						
01.01-29.02 - 35%	166	108						
01.03 - 40%	180	108						
масса отварного картофеля		105						
огурцы соленые (без уксуса)	82	45						
или огурцы свежие грунтовые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное	5	5						
Пудинг из говядины (р.472-2004) БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО и МОЛОКА			100	16.1	16.9	3.2	229	0.09
говядина 1 категории	109	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
масса вареного мяса		50						
масло растительное	4	4						
морковь - до 01.01 - 20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
или морковь свежемороженая припущенная	23	20						
масса отварной протертой моркови		18						
яйцо куриное	20	20						
вода питьевая	24	24						
масло растительное для смазки листа	3	3						
ИЛИ								

Котлета рубленая из птицы (БЕЗ ПАНИРОВКИ ПРИПУЩЕННАЯ) (р.498-2004)			100	12.6	12.6	7.1	193	0.73
фарш промышленного производства	84	84						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	195	84						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	107	84						
или филе грудки индейки	89	84						
хлеб "Домашний" безглютеновый	21	21						
яйцо куриное	9	9						
вода питьевая	18	18						
масло растительное для смазки емкости	3	3						
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0.1	0.0	18.1	73	2.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
лимон	6	5						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			15	0.5	0.7	6.6	35	0.00
ИТОГО:			50.6	55.0	261.9	1745	38.51	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			525	7.1	10.2	70.4	402	0.0
Каша кукурузная жидкая на воде с маслом растительным (р.311-2004)			200	2.7	5.3	20.1	139	0.00
крупа кукурузная	30	30						
вода питьевая	180	180						
сахар	3	3						

соль йодированная	1	1						
масло растительное	5	5						
В качестве закуски мучное изделие, без содержания лактозы и глютена, промышленного производства в ассортименте			25	3.7	3.9	26.5	156	0.00
хлебцы, маффины, крендельки, печенье и т.д. (без содержания молочных продуктов и глютена)	25	25						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			180	0.0	0.0	15.1	60	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	15	15						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
Второй завтрак				1.2	0.4	21.0	92	6.4
Сок в ассортименте	120	120	120	1.2	0.4	21.0	92	6.40
Обед			675	20.1	22.0	77.4	588	16.8
Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)			60	1.0	3.0	5.5	53	1.82
морковь - до 01.01 - 20%	34	27						
с 01.01 - 25%	36	27						
или морковь свежемороженая припущенная	29	25						
масса отварной моркови		25						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20						
или кукуруза замороженная отварная	23	20						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15.3	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
масло растительное	3	3						

ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						
огурцы свежие парниковые	20.4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2						
Свекольник (р.34-2004, Пермь) БЕЗ СМЕТАНЫ			250	2.0	4.2	14.5	104	6.45
свекла - до 01.01 - 20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь - до 01.01 - 20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	13	11						
масло растительное	4	4						
сахар	0.5	0.5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	3	3						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1						

Запеканка картофельная с мясом отварным (р.157-2004, Пермь) БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО			180	15.4	12.8	25.7	280	2.60
говядина 1 категории	109	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165						
01.11.-31.12. -30%	236	165						
01.01-29.02 - 35%	254	165						
01.03 - 40%	276	165						
масло растительное	4	4						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное для смазки листа	1.8	1.8						
ИЛИ								
Суфле картофельное, фаршированное отварным мясом кур с овощами (№6/9-2011, Екатеринбург)			180	16.1	14.1	24.3	289	2.57
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	117	105						
или грудка куриная на кости охлажденная	83	56						
или грудка куриная филе охлажденная	59	56						
масса отварной птицы (мякоть)		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150						
01.11.-31.12. -30%	215	150						
01.01-29.02 - 35%	231	150						
01.03 - 40%	251	150						
яйцо куриное	15	15						
лук репчатый	12	10						
морковь - до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						

масло растительное	5	5						
яйцо куриное для смазки суфле	5	5						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Компот из апельсинов с яблоками (р.251-2001, Пермь)			180	0.4	0.1	14.2	59	5.90
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	23	20						
апельсины	29	20						
сахар	10	10						
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			40	1.3	1.9	17.5	93	0.00
<i>Полдник</i>			250	2.7	7.0	48.7	269	3.3
Печенье гречневое (ТТК)			50	2.5	6.9	28.0	184	0.00
мука гречневая	55	55						
натрий двууглекислый	0.6	0.6						
масло растительное	8	8						
соль йодированная	0.2	0.2						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	0.6	0.6						
ИЛИ Печенье безглютеновое промышленного производства (без содержания молочных продуктов)			50					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	20.7	85	3.30
яблоки свежие	34	30						
или груши свежие	33.3	30						
или вишня свежемороженая	30.6	30						
или смородина свежемороженая	30.6	30						
сахар	15	15						

Ужин			510	5.4	9.0	71.1	387	22.2
Рагу овощное (р.224-2004) НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬНОМ			200	3.1	7.9	22.3	173	14.00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45						
01.11.-31.12. -30%	64	45						
01.01-29.02 - 35%	69	45						
01.03 - 40%	75	45						
капуста свежая белокочанная	63	50						
морковь - до 01.01 - 20%	63	50						
с 01.01 - 25%	67	50						
или морковь свежемороженая припущенная	57	50						
лук репчатый	20	17						
масло растительное	6	6						
соус:		60						
<u>мука рисовая</u>	2.7	2.7						
масло растительное	3.6	3.6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	6	6						
морковь - до 01.01 - 20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
или морковь свежемороженая припущенная	13	11						
лук репчатый	3.6	3						
сахар	0.6	0.6						
вода питьевая	56	56						
ИЛИ								

Рагу овощное (р.77-2004, Пермь) НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬНОМ			200	3.1	7.9	28.2	196	18.10
горошек зелёный консервированный	54	35						
или горошек зеленый свежемороженый отварной	38	35						
капуста свежая белокочанная	29	23						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	80	60						
01.11.-31.12. -30%	86	60						
01.01-29.02 - 35%	92	60						
01.03 - 40%	100	60						
морковь - до 01.01 - 20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
или морковь свежемороженая припущенная	32	28						
или кабачки	42	28						
лук репчатый	20	17						
масло растительное	6	6						
соус:		60						
<u>мука рисовая</u>	2.7	2.7						
масло растительное	3.6	3.6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ, без содержания крахмала и соли)	6	6						
морковь - до 01.01 - 20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
или морковь свежемороженая припущенная	13	11						
лук репчатый	3.6	3						
сахар	0.6	0.6						

вода питьевая	56	56						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	17.9	72	0.00
чай - заварка	0.4	0.4						
сахар	18	18						
Фрукт в ассортименте			110	1.5	0.1	22.2	96	8.20
Хлеб "Домашний" безглютеновый или Хлебное изделие на кукурузной или рисовой муке без содержания глютена и лактозы			20	0.7	1.0	8.7	46	0.00
ИТОГО:				36.5	48.6	288.6	1738	48.67
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				824	957	5511	33993	1022
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г				41.2	47.9	275.5	1700	51
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				164.8	430.7	1102	1698	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ (1620-1800 ккал)				10	25	65		
Норма, % СанПиН 2.4.1.3049-13				12-15	30-32	55-58		
*Содержание в рационе белков жиров углеводов сложилось в результате исключения молочных продуктов (сметаны, молока, кисломолочных продуктов, творога, масла сливочного частично, молока сгущенное с сахаром, сыра, круп (кроме кукурузной, рисовой, гречневой), хлеба пшеничного и ржаного, муки пшеничной и изделий из неё, макаронных изделий из муки пшеничной, колбасных изделий, традиционных кондитерских изделий, кофейного злакового напитка, цикория, дрожжей) яйцо куриное ограничено.								
ТТК- Техничко-технологическая карта								

100

60

