

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор МБОУ СОШ № 1 г. Советский**



**Е.В.Писаренко**

**Приказ от 24.07.2023 г. № 277**

**Основное 18 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
осеннего сезона  
№2360**

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

**Возрастная категория детей: с 12 лет и старше**  
**Приемы пищи: завтрак, обед.**

г. Советский, 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
завтрак, обед**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

**Основное 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2360 от 07.07.2022 г.**

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость,  
таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи,  
таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

**1 неделя**

**1 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>655</b>	<b>15,9</b>	<b>8,1</b>	<b>107,3</b>	<b>544</b>	
<b>Бутерброд с джемом</b>			<b>30/30</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>27,7</b>	<b>123</b>	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,2	30						
<b>Каша рисовая жидкая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>6,4</b>	<b>7,2</b>	<b>25,5</b>	<b>192</b>	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						

сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>5,9</b>	<b>7,9</b>	<b>25,5</b>	<b>197</b>	<b>№311-2004</b>
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>58</b>	<b>№300-2013, Пермь</b>
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>21,6</b>	<b>89</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>870</b>	<b>38,3</b>	<b>33,8</b>	<b>120,7</b>	<b>940,4</b>	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61,2	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№132-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
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						

капуста свежая белокочанная	25	20						
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 сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Горбуша в морковной корочке с маслом</b>			<b>120/5</b>	<b>21,2</b>	<b>15,1</b>	<b>8,1</b>	<b>253</b>	<b>№3/7- 2011,Екатеринб ург</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	180	120						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	218	120						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
яйцо куриное	20	20						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						

<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89</b>	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>42</b>	<b>228</b>	<b>1485</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>23,4</b>	<b>27,0</b>	<b>85,6</b>	<b>679</b>	
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/20</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>7,2</b>	<b>107</b>	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
<b>Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом</b>			<b>100/5</b>	<b>11,4</b>	<b>14,9</b>	<b>12,4</b>	<b>229</b>	№498-2004
филе куриное или индейки	71	67						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	20	20						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						

<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	№516-2004
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>	<b>91</b>	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>41</b>	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>860</b>	<b>29,1</b>	<b>29,2</b>	<b>126,3</b>	<b>885</b>	
<b>Салат с помидорами, огурцами и луком</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>5,0</b>	<b>3,3</b>	<b>62</b>	№35-2006, Москва
помидоры свежие парниковые	35,7	35						
или помидоры свежие грунтовые	41,3	35						
огурцы свежие парниковые	56,1	55						
или огурцы свежие грунтовые	57,8	55						
лук репчатый	7,1	6						
масло растительное	5	5						

<b>Суп гороховый с гречками, с мясом</b>			<b>250/20/10</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>30,2</b>	<b>184</b>	<b>№139-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох лущёный	17,2	17						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						
01.03 - 40%	104	62						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
<b>Зразы рубленые из мяса, запеченные</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>179</b>	<b>№457-2004</b>
свинина мясная	39	33						
говядина 1 категории	45	33						
или говядина полуфабрикат	39	33						
хлеб пшеничный	14	14						

молоко питьевое	20	20						
котлетная масса		95						
яйцо куриное отварное для фарша	35	35						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Рагу из овощей с кабачками</b>			<b>180</b>	<b>3,1</b>	<b>8,9</b>	<b>14,1</b>	<b>149</b>	№54-24г-2020, 2021 Новосибирск
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%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	18	15						
кабачки	97	65						
горошек зеленый	15	10						
масло растительное	5	5						
сметана	15	15						
вода питьевая	40	40						

масло сливочное	1,3	1,3						
мука пшеничная	1,3	1,3						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	<b>113</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>112</b>	<b>№638-2004</b>
курага	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>53</b>	<b>56</b>	<b>212</b>	<b>1564</b>	
<b>3 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>560</b>	<b>24,3</b>	<b>25,2</b>	<b>85,4</b>	<b>666</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>134</b>	<b>№1-2004</b>
батон или хлеб пшеничный	30	30						

масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10						
<b>Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>18,5</b>	<b>14,4</b>	<b>44,0</b>	<b>380</b>	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>или</b>								
<b>Суфле творожное с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>19,1</b>	<b>15,1</b>	<b>38,9</b>	<b>368</b>	№365-2004
творог	147	145						
сметана	20	20						
яйцо куриное	10	10						

сахар	15	15						
мука пшеничная	15	15						
молоко питьевое	30	30						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127</b>	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</b>	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>29,1</b>	<b>23,1</b>	<b>130,5</b>	<b>847</b>	
<b>Огурец свежий в нарезке</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>11</b>	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
<b>Борщ с капустой и картофелем с птицей, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>16,7</b>	<b>142</b>	№110-2004
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						

или филе куриное или индейки	15	14						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
<b>Печень, тушенная в соусе</b>			<b>120</b>	<b>10,5</b>	<b>9,9</b>	<b>5,5</b>	<b>153</b>	<b>№401-2013, Пермь</b>
печень говяжья	147	121						

мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		80						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Гуляш</b>			<b>100</b>	<b>9,1</b>	<b>7,5</b>	<b>3,4</b>	<b>118</b>	<b>№437-2004</b>
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						

лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	<b>№510-2004</b>
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
<b>Компот из урюка</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>31,2</b>	<b>129</b>	<b>№638-2004</b>
урюк	25	25						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>53</b>	<b>48</b>	<b>216</b>	<b>1513</b>	

## 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>26,1</b>	<b>33,3</b>	<b>46,4</b>	<b>590</b>	
<b>Бутерброд горячий с сыром и помидорами</b>			<b>85</b>	<b>5,9</b>	<b>12,4</b>	<b>14,7</b>	<b>194</b>	№10-2004
хлеб пшеничный или батон	40	40						
масло сливочное	10	10						
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
сыр	16	15						
<b>Омлет натуральный с маслом</b>			<b>170</b>	<b>17,2</b>	<b>19,2</b>	<b>6,2</b>	<b>266</b>	№284-1996
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						
масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						
масло сливочное на полив	5	5						

<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	2	2						
смородина черная или смородина красная	12,8	12						
сахар	12	12						
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>			<b>125</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>39</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>31,0</b>	<b>33,6</b>	<b>114,5</b>	<b>885</b>	
<b>Винегрет овощной</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>78</b>	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	35	26						
01.11.-31.12. -30%	37	26						
01.01-29.02 - 35%	40	26						
01.03 - 40%	43	26						
масса отварного картофеля		24						
свекла до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной свеклы		20						

морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной моркови		13						
огурцы консервированные без уксуса	55	30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>64</b>	<b>№22-2013, Пермь</b>
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
<b>Суп лапша с помидорами по-казачьи, с птицей</b>			<b>250/20</b>	<b>5,9</b>	<b>9,5</b>	<b>14,1</b>	<b>166</b>	<b>№149-1996</b>
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	58	52						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	37	36						
или филе куриное или индейки	30	28						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						

лук репчатый	3,6	3						
вода питьевая	288	288						
бульон куриный	225	225						
<b>ИЛИ Суп лапша с помидорами по-казачьи, с мясом</b>			<b>250/20</b>	<b>5,7</b>	<b>9,1</b>	<b>14,1</b>	<b>161</b>	<b>№149-1996</b>
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	3,6	3						
вода питьевая	288	288						
бульон мясной	225	225						
<i>лапша домашняя</i>		20						<b>№703-1996</b>
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						

или лапша промышленного производства	20	20						
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Сложный гарнир ( капуста тушеная, картофельное пюре)</b>			<b>80/100</b>					
<b>Капуста тушённая</b>			<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>2,1</b>	<b>6,6</b>	<b>52</b>	<b>№534-2004</b>
капуста свежая белокочанная	115	92						

масло растительное	3	3						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
сахар	1,5	1,5						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,3</b>	<b>87</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						
01.01-29.02 - 35%	131	85						
01.03 - 40%	142	85						
молоко питьевое	16	16						
масло сливочное	3	3						
<b>Компот из свежих плодов</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>20,6</b>	<b>83</b>	<b>№585-1996</b>
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие	44	40						

или апельсины свежие	60	40						
лимонная кислота	0,2	0,2						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>57</b>	<b>67</b>	<b>161</b>	<b>1475</b>	

### 5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>607</b>	<b>14,9</b>	<b>17,2</b>	<b>89,0</b>	<b>570</b>	
<b>Азу</b>			<b>250</b>	<b>12,1</b>	<b>16,3</b>	<b>27,5</b>	<b>305</b>	№364-2013, Пермь
свинина мясная	87	74						
или говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
масло растительное	12	12						

масса тушеного мяса		50						
масса соуса и овощей		200						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12						
лук репчатый	24	20						
мука пшеничная	4	4						
огурцы консервированные без уксуса	44	24						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	213	160						
01.11.-31.12. -30%	229	160						
01.01-29.02 - 35%	246	160						
01.03 - 40%	267	160						
<b>Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	<b>№106-2013, Пермь</b>
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20,4	20						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>№686-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						

Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>845</b>	<b>35,7</b>	<b>35,4</b>	<b>112,2</b>	<b>910</b>	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами			100	2,8	5,7	3,7	77	№54-6з-2020, Новосибирск
капуста белокочанная свежая	99	80						
масса капусты, стертой с солью		50						
(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)								
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20						
огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21,0	20						
яйцо куриное	10	10						
масло растительное	5	5						

Свекольник с птицей, со сметаной			250/10/5	5,7	6,3	21,0	164	№34-2004, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						

<b>Фрикасе из птицы</b>			<b>100</b>	<b>18,5</b>	<b>18,7</b>	<b>0,7</b>	<b>245</b>	<b>№493-2004</b>
филе куриное или индейки	121	115						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масло сливочное	5	5						
масса тушеной птицы		80						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>175</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Булгур припущенный</b>			<b>180</b>	<b>6,8</b>	<b>3,9</b>	<b>33,2</b>	<b>195</b>	<b>№54-22г-2020, Новосибирск</b>
крупа булгур	60	60						
вода питьевая	140	140						
масло сливочное	5	5						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>

<i>ИЛИ</i>								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
	шиповник	25	25					
	сахар	10	10					
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
<b>ИТОГО:</b>				<b>51</b>	<b>53</b>	<b>201</b>	<b>1479</b>	

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>680</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	<b>622</b>	
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			100/50	12,7	12,9	12,8	218	№461-2004
	свинина мясная	39	33					
	говядина 1 категории	45	33					
	или говядина полуфабрикат	39	33					

хлеб пшеничный	15	15						
лук репчатый	25	21						
молоко питьевое	20	20						
масло сливочное	10	10						
<b>масса припущенного с маслом лука</b>		<b>15</b>						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	3,5	3,5						
вода питьевая	45	45						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	1,2	1						
масло сливочное для заправки соуса	0,8	0,8						
сахар	0,5	0,5						

<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
<b>Овощи свежие на поджаривание (огурцы)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>87</b>	№458-2006, Москва
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>845</b>	<b>26,2</b>	<b>27,7</b>	<b>121,5</b>	<b>840,5</b>	
<b>Салат из свеклы с зеленым горошком "Бурячок"</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>5,2</b>	<b>7,3</b>	<b>83</b>	№58-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	66	53						

с 01.01 - 25%	70,5	53						
масса отварной свеклы		50						
зеленый горошек (после термической обработки)	39	25						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	31	22						
масло растительное	5	5						
<b>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,7</b>	<b>5,2</b>	<b>14,4</b>	<b>123</b>	<b>№129-1996</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупя перловая	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						

масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая)</b>			<b>100</b>	<b>13,5</b>	<b>10,3</b>	<b>9,0</b>	<b>182</b>	<b>№9/7-2011, Екатеринбург</b>
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	63	42						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	72	42						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	76	42						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	57	42						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	55	42						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко питьевое	7	7						
лук репчатый	11	9						
чеснок свежий	1,3	1,0						
масло сливочное	10	10						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>ИЛИ</b>								

<b>Котлета по-Волжски</b>			<b>120</b>	<b>18,2</b>	<b>13,5</b>	<b>7,2</b>	<b>223</b>	<b>№46-2006, Екатеринбург</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	114	80						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	138	80						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	106	80						
свинина мясная	54	46						
лук репчатый	13	11						
молоко питьевое	7	7						
яйцо куриное	11	11						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	4	4						
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>			<b>180</b>	<b>1,4</b>	<b>6,1</b>	<b>25,9</b>	<b>165</b>	<b>№208-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						

отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука		12						
<b>Компот из урюка</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>31,2</b>	<b>129</b>	<b>№638-2004</b>
урюк	25	25						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>212</b>	<b>1462</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>				<b>53</b>	<b>52</b>	<b>205</b>	<b>1496</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>				<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

**2 неделя****7 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>605</b>	<b>20,2</b>	<b>18,4</b>	<b>92,6</b>	<b>617</b>	
<b>Бутерброд с джемом</b>			<b>30/30</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>27,7</b>	<b>123</b>	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,2	30						
<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>58</b>	№300-2013, Пермь
<b>Каша пшенная молочная с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>35,8</b>	<b>260</b>	№267-2013, Пермь
крупa пшeнная	40	40						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	112	112						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						

**ИЛИ**

<b>Каша манная вязкая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>35,5</b>	<b>247</b>	<b>№250-2013, Пермь</b>
крупа манная	45	45						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	115	115						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Шоколадный напиток</b>			<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>15,0</b>	<b>112</b>	<b>№621-2013, Пермь</b>
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток в ассортименте	10	10						
в том числе какао - порошок в составе напитка	5	5						
сахар	5	5						
молоко питьевое	150	150						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Какао с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>21,1</b>	<b>126</b>	<b>№498-2013, Пермь</b>
какао - порошок	5	5						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						

Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>30,7</b>	<b>28,7</b>	<b>136,6</b>	<b>928</b>	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61,2	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с рыбой			250/50	9,1	6,7	19,7	176	№42-2001, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	103	60						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	81	61						
или консервы рыбная натуральная в собственном соку	53	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	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 сливочное	5	5						
<b>Плов из мяса</b>			<b>250</b>	<b>14,9</b>	<b>15,8</b>	<b>44,9</b>	<b>381</b>	<b>№443-2004</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	8	8						
<b>масса тушеного мяса</b>		<b>50</b>						
крупа рисовая	68	68						
морковь до 01.01.-20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						

<b>Компот из ягод и яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>78</b>	№513-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26,2	23						
вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые	18,9	18						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>83</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>51</b>	<b>47</b>	<b>229</b>	<b>1545</b>	

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>552</b>	<b>28,4</b>	<b>26,6</b>	<b>70,5</b>	<b>634,2</b>	
<b>Бутерброд горячий с сыром</b>			<b>35</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,9</b>	<b>112</b>	№10-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						

<b>Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)</b>			<b>100</b>	<b>17,4</b>	<b>14,2</b>	<b>10,2</b>	<b>238</b>	<b>№452-2004</b>
свинина мясная	29	25						
филе индейки	47	45						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	17	17						
лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4	4						
масса припущенного с маслом лука		15						
яйцо куриное	6	6						
сухари пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Котлета по-домашнему (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>13,7</b>	<b>12,0</b>	<b>231</b>	<b>№416-1996</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						

молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
чеснок свежий	1,3	1						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное с подгарнировкой</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)</b>			<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>6</b>	<b>№106-2013, Пермь</b>
помидоры свежие грунтовые	35	30						
или помидоры свежие парниковые	31	30						

<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>31,5</b>	<b>28,4</b>	<b>118,2</b>	<b>854,7</b>	
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,0</b>	<b>3,5</b>	<b>63</b>	№20-2004
помидоры свежие парниковые	56,1	55						
или помидоры свежие грунтовые	64,9	55						
огурцы свежие парниковые	42,8	42						
или огурцы свежие грунтовые	44,1	42						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками со сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>5,7</b>	<b>6,1</b>	<b>22,5</b>	<b>168</b>	№111-2004
<b>фрикадельки мясные (из говядины и свинины)</b>		<b>15</b>						№112-2004
свинина мясная	8	7						
говядина 1 категории	14	10						

или говядина полуфабрикат	12	10						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
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 содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	5	5						

сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
<b>Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Булгур припущенный</b>			<b>180</b>	<b>6,8</b>	<b>3,9</b>	<b>33,2</b>	<b>195</b>	<b>№54-22г-2020, Новосибирск</b>
крупа булгур	60	60						
вода питьевая	140	140						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								

<b>Каша перловая рассыпчатая с морковью</b>			<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>5,7</b>	<b>32</b>	<b>191</b>	№242-2013, Пермь
крупя перловая	47	47						
вода питьевая	112	112						
масло сливочное	4	4						
масса каши перловой		140						
масса моркови и лука припущенной с маслом		40						
морковь до 01.01.-20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	4	4						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>28,1</b>	<b>116</b>	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>60</b>	<b>55</b>	<b>189</b>	<b>1489</b>	

### 9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>600</b>	<b>16,2</b>	<b>14,7</b>	<b>98,7</b>	<b>591,0</b>	
<b>Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20,4	20						
<b>Котлеты по - хлыновски</b>			<b>100</b>	<b>9,8</b>	<b>10,9</b>	<b>12,6</b>	<b>188</b>	№454-2004
свинина мясная	49	42						
говядина 1 категории	57	42						
или говядина полуфабрикат	50	42						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						

01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	<b>№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск</b>
чай-заварка	2	2						
смородина черная или смородина красная	12,8	12						
сахар	12	12						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>14,4</b>	<b>59</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>33,2</b>	<b>32,5</b>	<b>113,0</b>	<b>877,6</b>	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком			100	1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	78,5	77						
или огурцы свежие грунтовые	80,9	77						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	5	5						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>6,4</b>	<b>7,5</b>	<b>10,2</b>	<b>134</b>	№142-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
капуста свежая белокочанная	66	53						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13,3	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Печень говяжья по - строгановски</b>			<b>120</b>	<b>14,3</b>	<b>12,9</b>	<b>4,6</b>	<b>192</b>	<b>№431-2004</b>
печень говяжья	137	114						
масло растительное	6	6						
масса готовой печени		75						
мука пшеничная	3	3						
сметана	15	15						
вода питьевая	35	35						
<b>ИЛИ</b>								
<b>"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)</b>			<b>120</b>	<b>7,3</b>	<b>14,0</b>	<b>8,9</b>	<b>191</b>	<b>№390-2013, Пермь</b>
свинина мясная	27	23						
говядина 1 категории	31	23						
или говядина полуфабрикат	27	23						

крупа рисовая	9	9						
вода питьевая	17	17						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых ёжиков		70						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
масло сливочное	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						

масло сливочное	6	6						
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>112</b>	№638-2004
курага	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>49</b>	<b>47</b>	<b>212</b>	<b>1469</b>	

### 10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>21,5</b>	<b>22,3</b>	<b>83,5</b>	<b>621</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>134</b>	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10						

<b>Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>16,3</b>	<b>11,9</b>	<b>34,3</b>	<b>310</b>	<b>№19/5-2011, Екатеринбург</b>
печенье сахарное	40	40						
творог	151	149						
мука пшеничная	17	17						
яйцо куриное	20	20						
сахар	10	10						
сметана	15	15						
сухари	10	10						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>18,5</b>	<b>14,4</b>	<b>44,0</b>	<b>380</b>	<b>№10/5-2011, Екатеринбург</b>
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						

крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>	<b>91</b>	<b>№690-2004</b>
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>87</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Обед</b>			<b>860</b>	<b>29,9</b>	<b>33,1</b>	<b>103,7</b>	<b>832</b>	
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>64</b>	<b>№22-2013, Пермь</b>
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						

<b>Суп с картофелем и крупой, с мясом</b>			<b>250/10</b>	<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>8,3</b>	<b>100</b>	<b>№16/2-2011, Екатеринбург</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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%	15	12						
с 01.01 - 25%	16,0	12						
лук репчатый	14,3	12						
крупка пшено	4	4						
яйцо куриное	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Котлеты по-домашнему (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>13,7</b>	<b>12,0</b>	<b>231</b>	<b>№416-1996</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						

хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
чеснок свежий	1,3	1						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Рагу овощное</b>			<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>8,2</b>	<b>20,3</b>	<b>169</b>	<b>№541-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	86	65						
01.11.-31.12. -30%	93	65						
01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03 - 40%	109	65						
морковь до 01.01.-20%	41	33						
с 01.01 - 25%	44	33						
лук репчатый	20	17						
капуста свежая белокочанная	94	75						
или кабачки	112	75						

масло растительное	8	8						
соус томатный		60						№587-2004
вода питьевая	55	55						
масло сливочное	4	4						
мука пшеничная	2,7	2,7						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	1,7	1,4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	14	14						
сахар	0,6	0,6						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89</b>	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>101</b>	

или Хлеб ржаной витаминизированный	50					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>51</b>	<b>55</b>	<b>187</b>	<b>1452</b>	

### 11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>16,6</b>	<b>13,5</b>	<b>94,4</b>	<b>564</b>	
<b>Овощи свежие на поджаривание (огурцы)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
<b>Плов из птицы</b>			<b>200</b>	<b>12,9</b>	<b>12,2</b>	<b>33,4</b>	<b>295</b>	№406-2013, Пермь
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	104	70						
или филе куриное или индейки	73	70						
<b>масса отварной птицы (мякоть)</b>		<b>50</b>						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	44	35						

с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	10	10						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Плов из мяса</b>			<b>200</b>	<b>12,6</b>	<b>13,5</b>	<b>35,5</b>	<b>314</b>	<b>№443-2004</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	8	8						
<b>масса тушеного мяса</b>		<b>50</b>						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						

сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>87</b>	№458-2006, Москва
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Обед</b>			<b>845</b>	<b>30,1</b>	<b>30,5</b>	<b>126,8</b>	<b>902,3</b>	
<b>Салат витаминный</b>			<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>5,0</b>	<b>3,3</b>	<b>63</b>	№2-2013, Пермь
капуста белокочанная	89	71						
масса капусты, стертой с солью		45						
морковь до 01.01 - 20%	33	26						
с 01.01 - 25%	35	26						
<b>(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)</b>								
яблоки свежие (с удаленной сердцевинной, очищенные от кожицы)	36	25						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
сахар	1,5	1,5						

масло растительное	5	5						
<b>Свекольник с мясом, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>21,0</b>	<b>155</b>	<b>№34-2004, Пермь</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						

## ИЛИ

			250/10/5	5,7	6,3	21,0	164	№34-2004, Пермь
<b>Свекольник с птицей, со сметаной</b>								
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						

сметана	5	5						
<b>Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						

масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>47</b>	<b>44</b>	<b>221</b>	<b>1467</b>	

## 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>17,1</b>	<b>17,8</b>	<b>98,5</b>	<b>622</b>	
Каша пшеничная с маслом			200/5	8,8	9,7	26,7	229	№311-2004
крупa пшеничная	40	40						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
молоко питьевое	168	168						
масло сливочное	5	5						

**ИЛИ**

<b>Каша ячневая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>7,2</b>	<b>9,1</b>	<b>25,2</b>	<b>212</b>	<b>№311-2004</b>
крупя ячневая	40	40						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
молоко питьевое	168	168						
масло сливочное	5	5						
<b>Булочка российская</b>			<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>4,1</b>	<b>22,6</b>	<b>141</b>	<b>№775-2004</b>
мука пшеничная	34	34						
мука пшеничная на подпыл	1	1						
сахар	10	10						
сахар для отделки	2	2						
масло сливочное	5	5						
молоко питьевое	5	5						
яйцо куриное	2	2						
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
дрожжи прессованные	1	1						

или дрожжи сухие	0,25	0,25						
соль йодированная	0,4	0,4						
ванилин	0,02	0,02						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127</b>	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>87</b>	№458-2006, Москва
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>37,3</b>	<b>25,1</b>	<b>131,9</b>	<b>902</b>	
<b>Огурец свежий в нарезке</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>11</b>	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
<b>Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,9</b>	<b>12,8</b>	<b>127</b>	№131-2004
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Рассольник домашний с птицей, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>12,8</b>	<b>132</b>	<b>№132-2013, Пермь</b>
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
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						
капуста свежая белокочанная	25	20						
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 сливочное	5	5						
сметана	5	5						

<b>Биточки "Пикантные"</b>			<b>120</b>	<b>23,3</b>	<b>11,5</b>	<b>14,4</b>	<b>254</b>	<b>№353-1996</b>
кальмары мороженные обезглавленные (филе с кожицей)	108	97						
или кальмары мороженные (тушка) с кожицей	126	97						
масса отварных кальмаров		52						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	38	28						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	51	28						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	42	28						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	37	28						
хлеб пшеничный	22	22						
молоко питьевое	22	22						
яйцо куриное	12	12						
лук репчатый	12	10						
сухари	10	10						
масло растительное	7	7						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Котлета по-Волжски</b>			<b>120</b>	<b>18,2</b>	<b>13,5</b>	<b>7,2</b>	<b>223</b>	<b>№45-2006, Екатеринбург</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	114	80						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	138	80						

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	106	80						
свинина мясная	54	46						
лук репчатый	13	11						
молоко питьевое	7	7						
яйцо куриное	11	11						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	4	4						
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>			<b>180</b>	<b>1,4</b>	<b>6,1</b>	<b>25,9</b>	<b>165</b>	<b>№208-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука		12						

Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
	шиповник	25	25					
	сахар	10	10					
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>43</b>	<b>230</b>	<b>1525</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>				<b>52</b>	<b>49</b>	<b>211</b>	<b>1491</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
<b>3 неделя</b>								
<b>13 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>642</b>	<b>15,3</b>	<b>11,3</b>	<b>108,6</b>	<b>597</b>	
Бутерброд с джемом			30/30	1,9	0,5	27,7	123	№2-2004
	батон или хлеб пшеничный	30	30					

джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	30,2	30						
<b>Каша "Дружба" с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>5,4</b>	<b>5,7</b>	<b>21,2</b>	<b>158</b>	<b>№260-2013, Пермь</b>
крупа рисовая	17	17						
крупа пшено	12	12						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
молоко питьевое	182	182						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>5,1</b>	<b>6,1</b>	<b>26,0</b>	<b>179</b>	<b>№16/4-2011, Екатеринбург</b>
крупа рисовая	10	10						
крупа гречневая	10	10						
крупа пшено	10	10						
молоко питьевое	187	187						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						

<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>58</b>	№300-2013, Пермь
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>28,0</b>	<b>119</b>	№458-2006, Москва
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Обед</b>			<b>875</b>	<b>31,0</b>	<b>28,6</b>	<b>130,7</b>	<b>904,6</b>	
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>64</b>	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,8</b>	<b>5,8</b>	<b>16,7</b>	<b>138</b>	№110-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
<b>ИЛИ</b>								

Борщ с капустой и картофелем с птицей, со сметаной			250/10/5	5,5	5,9	16,7	142	№110-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						

сметана	5	5						
<b>Колобки мясо-картофельные с соусом</b>			<b>100/30</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>7,4</b>	<b>194</b>	№316-2006, Москва
свинина мясная	49	42						
говядина 1 категории	57	42						
или говядина полуфабрикат	50	42						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14,3	10						
01.01-29.02 - 35%	15,4	10						
01.03 - 40%	17	10						
яйцо куриное	9	9						
лук репчатый	14	12						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масса готового изделия		100						
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>30</b>						№601-2004
сметана	8	8						

мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	22	22						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
<b>Булгур припущенный</b>			<b>180</b>	<b>6,8</b>	<b>3,9</b>	<b>33,2</b>	<b>195</b>	№54-22г-2020, Новосибирск
крупка булгур	60	60						
вода питьевая	140	140						
масло сливочное	5	5						
<b>Компот из ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>28,1</b>	<b>116</b>	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>46</b>	<b>40</b>	<b>239</b>	<b>1502</b>	

## 14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>17,5</b>	<b>20,5</b>	<b>100,8</b>	<b>657,0</b>	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			65	1,2	2,1	22,1	112	
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом			100/5	11,4	14,9	12,4	229	№498-2004
филе куриное или индейки	71	67						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	20	20						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
<b>Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	24	20						

или помидоры свежие парниковые	20,4	20						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
или Хлеб ржаной витаминизированный			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>890</b>	<b>30,9</b>	<b>29,8</b>	<b>125,5</b>	<b>894,1</b>	
<b>Салат из свежих огурцов с зеленым горошком</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>	<b>№18-2013, Пермь</b>
огурцы свежие парниковые	78,5	77						
или огурцы свежие грунтовые	80,9	77						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	5	5						
<b>Суп из овощей с фасолью, с мясом</b>			<b>250/10</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>21,0</b>	<b>144</b>	<b>№144-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста свежая белокочанная	44	35						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
помидоры свежие парниковые	10,2	10						
или помидоры свежие грунтовые	12	10						
лук репчатый	12	10						
фасоль	8	8						
или фасоль консервированная в собственном соку	28	17						
масло сливочное	5	5						
<b>Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						

или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	<b>№510-2004</b>
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89</b>	<b>№505-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>50</b>	<b>226</b>	<b>1551</b>	

### 15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>30,0</b>	<b>26,0</b>	<b>71,8</b>	<b>641</b>	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
творог	147	145						
сметана	20	20						
яйцо куриное	10	10						
сахар	15	15						

мука пшеничная	15	15						
молоко питьевое	30	30						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>26,3</b>	<b>17,2</b>	<b>29,2</b>	<b>377</b>	<b>№313-2013, Пермь</b>
творог	173	172						
мука пшеничная	15	15						
или крупа манная	12	12						
молоко питьевое для каши	44	44						
яйцо куриное	15	15						
сахар	7	7						
ванилин	0,012	0,012						
сметана	7	7						
сухари	7	7						

масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127</b>	<b>№642-1996</b>
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>			<b>125</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>39</b>	
<b>Обед</b>			<b>930</b>	<b>33,0</b>	<b>27,3</b>	<b>132,9</b>	<b>910</b>	
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,0</b>	<b>3,5</b>	<b>63</b>	<b>№20-2004</b>
помидоры свежие парниковые	56,1	55						
или помидоры свежие грунтовые	64,9	55						
огурцы свежие парниковые	42,8	42						
или огурцы свежие грунтовые	44,1	42						
масло растительное	5	5						
<b>Суп гороховый с гречками, с мясом</b>			<b>250/20/10</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>30,2</b>	<b>184</b>	<b>№139-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
горох лущёный	17,2	17						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						
01.03 - 40%	104	62						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>			<b>120/50</b>	<b>17,5</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>211</b>	<b>№374-2004</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	220	144						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	216	144						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	190	144						

морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>175</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
<b>Компот из ягод и яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>78</b>	<b>№513-2013, Пермь</b>
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26,2	23						
вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые	18,9	18						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					

Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
<b>ИТОГО:</b>		<b>63</b>	<b>53</b>	<b>205</b>	<b>1551</b>	

### 16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>577</b>	<b>24,7</b>	<b>25,1</b>	<b>83,7</b>	<b>659</b>	
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20,4	20						
Рулет из мяса с яйцом			120	15,4	16,0	6,5	232	№460-2004
говядина 1 категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
свинина мясная	42	36						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	22	22						
яйцо куриное	10	10						

котлетная масса		120						
фарш								
яйцо куриное	20	20						
масса полуфабриката		140						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	<b>№510-2004</b>
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>175</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>№686-2004</b>
чай-заварка	2	2						

сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте</b>			<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>2,9</b>	<b>19,0</b>	<b>108</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>870</b>	<b>28,4</b>	<b>23,4</b>	<b>126,0</b>	<b>828</b>	
<b>Огурец свежий в нарезке</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>11</b>	<b>№70-2006, Москва</b>
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
<b>Суп лапша с помидорами по-казачьи, с птицей</b>			<b>250/20</b>	<b>5,9</b>	<b>9,5</b>	<b>14,1</b>	<b>166</b>	<b>№149-1996</b>
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	58	52						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	37	36						
или филе куриное или индейки	30	28						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						

лук репчатый	3,6	3						
вода питьевая	288	288						
бульон куриный	225	225						
<b>ИЛИ Суп лапша с помидорами по-казачьи, с мясом</b>			<b>250/20</b>	<b>5,7</b>	<b>9,1</b>	<b>14,1</b>	<b>161</b>	<b>№149-1996</b>
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	3,6	3						
вода питьевая	288	288						
бульон мясной	225	225						
<i>лапша домашняя</i>		20						<b>№703-1996</b>
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						

или лапша промышленного производства	20	20						
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Сердце в соусе</b>			<b>120</b>	<b>12,9</b>	<b>12,1</b>	<b>4,1</b>	<b>177</b>	<b>№403-2013, Пермь</b>
сердце говяжье	137	116						
лук репчатый	3,3	2,8						
морковь до 01.01.-20%	3,5	2,8						
с 01.01 - 25%	3,7	2,8						
масло растительное	7	7						
масса готового сердца		70						
чеснок свежий	0,9	0,7						
<b>соус томатный</b>		<b>50</b>						<b>№453-2013, Пермь</b>
вода питьевая	50	50						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						

<i>ИЛИ</i>								
<b>Биточки по-белорусски</b>			<b>100</b>	<b>11,5</b>	<b>7,8</b>	<b>8,4</b>	<b>150</b>	<b>№467-2004</b>
свинина мясная	60	51						
говядина 1 категории	69	51						
или говядина полуфабрикат	60	51						
лук репчатый	16,7	14						
яйцо куриное	10	10						
молоко питьевое	18	18						
масло растительное	2	2						
<b>Сложный гарнир ( капуста тушеная, картофельное пюре)</b>			<b>80/100</b>					
<b>Капуста тушённая</b>			<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>2,1</b>	<b>6,6</b>	<b>52</b>	<b>№.534-2004</b>
капуста свежая белокочанная	115	92						
масло растительное	3	3						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						

мука пшеничная	1,3	1,3						
сахар	1,5	1,5						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,3</b>	<b>87</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						
01.01-29.02 - 35%	131	85						
01.03 - 40%	142	85						
молоко питьевое	16	16						
масло сливочное	3	3						
<b>Компот из урюка</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>31,2</b>	<b>129</b>	<b>№638-2004</b>
урюк	25	25						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>53</b>	<b>49</b>	<b>210</b>	<b>1487</b>	

## 17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>28,6</b>	<b>26,0</b>	<b>73,5</b>	<b>643</b>	
<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>			<b>45</b>	<b>6,8</b>	<b>8,1</b>	<b>11,9</b>	<b>148</b>	№1,3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	21	20						
<b>Вершинки рыбные в масле</b>			<b>120/5</b>	<b>16,5</b>	<b>11,7</b>	<b>14,1</b>	<b>228</b>	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	152	101						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	173	101						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	184	101						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	133	101						
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	12	12						

лук репчатый	6	5						
чеснок свежий	0,4	0,3						
яйцо куриное	7	7						
сухари	8	8						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Огурец свежий в нарезке</b>			<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2</b>	<b>№70-2006, Москва</b>
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20	20						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	<b>№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск</b>

чай-заварка	2	2							
смородина черная или смородина красная	12,8	12							
сахар	12	12							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>						
<b>Обед</b>			<b>845</b>	<b>30,0</b>	<b>35,3</b>	<b>108,3</b>	<b>870,8</b>		
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>64</b>		№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95							
или помидоры свежие грунтовые	112	95							
масло растительное	5	5							
<b>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,7</b>	<b>5,2</b>	<b>14,4</b>	<b>123</b>		№129-1996
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75							
01.11.-31.12. -30%	107	75							
01.01-29.02 - 35%	116	75							
01.03 - 40%	125	75							

крупа перловая	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						

<b>Рагу из овощей</b>			<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>11,3</b>	<b>23,0</b>	<b>215</b>	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130						
01.11.-31.12. -30%	186	130						
01.01-29.02 - 35%	200	130						
01.03 - 40%	217	130						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
<b>для соуса</b>		<b>60</b>						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	6	5						
сахар	1,5	1,5						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь

<i>ИЛИ</i>								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
	шиповник	25	25					
	сахар	10	10					
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	
или Хлеб ржаной витаминизированный			30	2,1	0,5	19,7	91,2	
Хлеб пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50					
<b>ИТОГО:</b>				<b>59</b>	<b>61</b>	<b>182</b>	<b>1513</b>	
<b>18 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>620</b>	<b>25,3</b>	<b>23,6</b>	<b>90,4</b>	<b>674,4</b>	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
	батон или хлеб пшеничный	20	20					
	сыр	21	20					
Биточки по-домашнему (свинина мясная и говядина)			100	14,8	13,7	12,0	231	№416-1996
	свинина мясная	43	37					

говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
чеснок свежий	1,3	1						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>855</b>	<b>31,3</b>	<b>32,7</b>	<b>115,7</b>	<b>882</b>	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,0	9,7	90	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная	158	126						
масса капусты, стертой с солью		80						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1,2	1,2						
морковь до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)								
масло растительное	5	5						
<b>Свекольник с мясом, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>21,0</b>	<b>155</b>	№34-2004, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						
<b>Курица запеченная</b>			<b>100</b>	<b>16,2</b>	<b>15,1</b>	<b>0,7</b>	<b>204</b>	<b>№494-2004</b>
курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная	157	149						
или бедро куриное	157	149						
или филе куриное или индейки	135	128						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	3	3						

чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>98</b>	<b>№639-2004</b>
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>57</b>	<b>56</b>	<b>206</b>	<b>1556</b>	

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>211</b>	<b>1527</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>	45-54	46-55	192-230	1360-1632	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"					