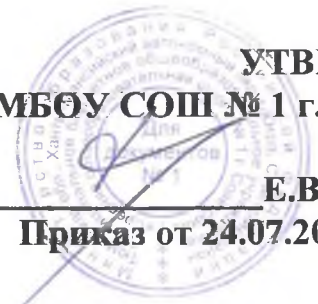


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 1 г. Советский


Е.В.Писаренко
Приказ от 24.07.2023 г. № 277

Основное 18 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД осеннего сезона №2361

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 7 до 11 лет.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Советский, 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ОСНОВНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2361 от 07.07.2022 г.

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, ведомость контроля за рационом питания,
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	
Завтрак			635	14,8	11,6	93,9	539	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	25,5	192	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						

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

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			770	30,2	26,3	104,1	773,3	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			60	1,3	3,1	5,9	57	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	37	36						
или помидоры свежие грунтовые	42	36						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	35	21						
масло растительное	3	3						
Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№132-2013, 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						
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						
Горбуша в морковной корочке с маслом			90/5	15,9	11,4	6,0	190	№3/7-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	135	90						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	164	90						
морковь до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
яйцо куриное	15	15						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№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						
Хлеб пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				45	38	198	1312	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	17,4	19,1	61,6	487,9	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом			90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004
филе куриное или индейки	63	60						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	10	8						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	6,5	6,5						
мука пшеничная	5,5	5,5						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						

Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			100	0,2	0,0	10,1	41	№458-2006, Москва
Обед			790	26,0	22,3	107,9	735,9	
Салат помидорами, огурцами и луком			60	0,6	3,0	2,0	37	№35-2006, Москва
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20						
огурцы свежие парниковые	35,7	35						
или огурцы свежие грунтовые	36,8	35						
лук репчатый	6,0	5						
масло растительное	3	3						

Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
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						
Зразы рубленые из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
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							
Рагу из овощей с кабачками			150	2,6	4,5	13,2	104	№54-24г-2020, 2021 Новосибирск	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	64	48							
01.11.-31.12. -30%	69	48							
01.01-29.02 - 35%	74	48							
01.03 - 40%	80	48							
морковь до 01.01.-20%	30	24							
с 01.01 - 25%	32	24							
лук репчатый	14	12							
кабачки	82	55							
горошек зеленый	12	8							
масло растительное	4	4							
сметана	12,5	12,5							

мука пшеничная	1,1	1,1						
масло сливочное	1,1	1,1						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	28,0	113	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из кураги			200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
курага	20	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				43	41	170	1224	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	21,1	23,5	73,0	588	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
хлеб пшеничный или батон	30	30						

масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10						
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка:		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
творог	131	130						
сметана	17	17						

яйцо куриное	9,5	9,5						
сахар	14	14						
мука пшеничная	14	14						
молоко питьевое	28	28						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Обед			775	24,8	20,0	117,5	749,4	
Огурец свежий в нарезке			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						

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						
Печень, тушеная в соусе			100	8,7	8,2	4,6	127	№401-2013, Пермь
печень говяжья	112	93						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		60						
соус сметанный		40						№442-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1	1						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1	1						
ИЛИ								
Гуляш			100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004
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						
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
урюк	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	83	

или хлеб ржаной витаминизированный			40					
ИТОГО:				46	44	190	1337	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	24,2	31,3	47,1	567	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами			85	5,9	12,4	14,7	194	№10-2004
хлеб пшеничный или батон	40	40						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
Омлет натуральный с маслом			155	15,5	17,3	6,2	243	№284-1996
яйцо куриное	114	114						
молоко питьевое	43	43						
масло растительное	2,5	2,5						
масса готового омлета		150						

масло сливочное на полив	5	5						
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	1,0	1,0						
смородина черная или смородина красная	12,8	12						
сахар	12	12						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			770	24,6	28,9	92,2	727	
Винегрет овощной			60	1,1	3,1	3,7	47	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21	16						
01.11.-31.12. -30%	23	16						
01.01-29.02 - 35%	25	16						
01.03 - 40%	27	16						
масса отварного картофеля		14						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						

масса отварной свеклы		12						
морковь до 01.01.-20%	11,3	9						
с 01.01 - 25%	12,0	9						
масса отварной моркови		7						
огурцы консервированные без уксуса	33	18						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное	3	3						
Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с птицей			250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
курица 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						
ИЛИ Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с мясом			250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
морковь до 01.01 - 20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	3,6	3						
вода питьевая для приготовления бульона	288	288						
бульон мясной	225	225						
<i>лапша домашняя</i>		20						№703-1996
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						
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			50/100					
Капуста тушённая			50	1,0	1,7	4,1	36	№534-2004

капуста белокочанная свежая	73	58						
масло растительное	2	2						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	3,0	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1	1						
мука пшеничная	0,8	0,8						
сахар	1	1						
Пюре картофельное			100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
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						
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996

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						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				49	60	139	1294	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			557	14,2	12,4	81,8	496	
Азу			200	11,4	11,5	20,3	230	№364-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						

или свинина мясная	87	74							
масло растительное	10	10							
масса тушеного мяса		50							
масса соуса и овощей		150							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	9	9							
лук репчатый	18	15							
мука пшеничная	3	3							
огурцы консервированные без уксуса	33	18							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	160	120							
01.11.-31.12. -30%	172	120							
01.01-29.02 - 35%	185	120							
01.03 - 40%	200	120							
Овощи натуральные на поджаривку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь	
помидоры свежие грунтовые	24	20							
или помидоры свежие парниковые	20,4	20							
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004	

чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			765	26,1	27,9	96,8	742,3	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами			60	1,7	3,0	2,2	43	№54-63-2020, Новосибирск
капуста свежая белокочанная	59	48						
масса капусты, стертой с солью		30						
(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	12,2	12						
или помидоры свежие грунтовые	14,2	12						
огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	12,6	12						

яйцо куриное	6	6						
масло растительное	3	3						
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						
Фрикасе из птицы			90	12,1	14,8	0,6	184	№493-2004
филе куриное или индейки	95	90						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масса тушеной птицы		70						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
ИЛИ								
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020-2021 Новосибирск
крупа булгур	50	50						

вода питьевая	117	117						
масло сливочное	4	4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь

ИЛИ

Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				40	40	179	1238	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			640	18,8	17,4	84,3	569	
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			90/50	11,4	11,6	10,8	193	№461-2004

свинина мясная	35	30						
говядина 1 категории	41	30						
или говядина полуфабрикат	35	30						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	18	18						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	9	9						
масса припущенного с маслом лука		14						
мука пшеничная	2,7	2,7						
масло растительное	3	3						
Соус томатный		50						№587-2004
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	4						
лук репчатый	1,2	1						
масло сливочное для заправки соуса	0,8	0,8						
сахар	0,5	0,5						
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
крупa гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
Овощи свежие (огурцы) на поджаривание			20	0,2	0,1	0,5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			775	24,1	24,3	106,2	740	
Салат из свеклы с зеленым горошком "Бурячок"			60	1,0	3,1	4,4	50	№58-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	40	32						
с 01.01 - 25%	42,6	32						
масса отварной свеклы		30						
зеленый горошек (после термической обработки)	23	15						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	19	13						
масло растительное	3	3						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№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						
крупя перловая	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая)			100	13,5	10,3	9,0	182	№9/7-2011, Екатеринбург
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						
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						

ИЛИ								
Котлета по-Волжски			100	14,0	11,3	6,0	182	№46-2006, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	96	67						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	115	67						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	90	67						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	88	67						
свинина мясная	44	38						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	6	6						
яйцо куриное	9	9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	3	3						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,2	5,1	21,6	137	№208-2013, Пермь
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						

отвар картофельный	25	25							
лук репчатый	19	16							
масло сливочное	5	5							
масса припущенного с маслом лука		8							
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004	
урюк	25	25							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				43	42	191	1309		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				44	44	178	1286	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410		
2 НЕДЕЛЯ									
7 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры		

наименование блюда	грубо, г	чисто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	на рецептуру
Завтрак			585	19,9	17,9	86,9	588	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Каша пшенная молочная с маслом			200/5	7,8	9,5	35,8	260	№267-2013, Пермь
крупка пшенная	40	40						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	112	112						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша манная вязкая с маслом			200/5	7,7	8,2	35,5	247	№250-2013, Пермь
крупка манная	45	45						
вода питьевая	56	56						

молоко питьевое	115	115						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Шоколадный напиток			200	4,1	3,7	14,9	109	№621-2013, Пермь
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток в ассортименте	9	9						
<i>в том числе какао - порошок в составе напитка</i>	4	4						
сахар	5	5						
молоко питьевое	150	150						
ИЛИ								
Какао с молоком сгущенным			200	2,9	3,3	21,1	126	№498-2013, Пермь
какао - порошок	2,5	2,5						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			760	26,6	24,2	115,2	784,6	

Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			60	1,3	3,1	5,9	57	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	37	36						
или помидоры свежие грунтовые	42	36						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	35	21						
масло растительное	3	3						
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						
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
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						
Компот из ягод и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№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						

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40							
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83			
или хлеб ржаной витаминизированный	40							
ИТОГО:		47	42	202	1373			
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			512	23	22	66	556	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			90	15,7	12,8	9,2	215	№452-2004
свинина мясная	25	21						
филе индейки	41	39						
хлеб пшеничный	13	13						

молоко питьевое	16	16						
лук репчатый	32	27						
масло сливочное	3	3						
масса припущенного с маслом лука		14						
яйцо куриное	5	5						
сухари	6	6						
масло растительное для смазки листа	2	2						
или								
Котлета из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)			90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
чеснок свежий	1,0	0,8						

мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное с подгарнировкой			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			30	0,3	0,0	1,1	6	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	35	30						
или помидоры свежие парниковые	31	30						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			770	26,8	24,5	111,1	771,7	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,5	3,0	2,5	39	№20-2004
помидоры свежие парниковые	35,7	35						
или помидоры свежие грунтовые	41,3	35						
огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
масло растительное	3	3						
Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		15						№112-2004
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
свинина мясная	8	7						
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						
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
свинина мясная	40	34						

говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020-2021 Новосибирск
крупа булгур	50	50						
вода питьевая	117	117						
масло сливочное	4	4						
ИЛИ								
Каша перловая рассыпчатая с морковью			150	2,4	4,8	27,2	162	№242-2013, Пермь
крупа перловая	40	40						
вода питьевая	96	96						
масло сливочное	3	3						

масса каши перловой		120						
масса моркови и лука припущенных с маслом		33						
морковь до 01.01.-20%	33	26						
с 01.01 - 25%	35	26						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	3	3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из ягод			200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				49	47	177	1328	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	15,0	13,0	90,6	539	
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						
Котлеты по-хлыновски			90	9,2	9,8	11,3	170	№454-2004
свинина мясная	44	38						
говядина 1 категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	7	7						

сухари	7	7							
масло растительное	2	2							
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175		№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53							
масло сливочное	3,5	3,5							
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50		№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	1,0	1,0							
смородина черная или смородина красная	12,8	12							
сахар	12	12							
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59		№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
Обед			775	29,2	27,8	90,7	729		
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком			60	0,7	3,1	2,7	42		№18-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	47,9	47							

или огурцы свежие грунтовые	49,4	47						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	3	3						
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной			250/10/5	6,4	7,5	10,2	134	№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 филе индейки промышленного производства	15	14						
капуста белокочанная свежая	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						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						

масса готового рассыпчатого риса		20						
лук репчатый	23	19						
масло сливочное	2	2						
масса прогретого с маслом лука		9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых ежиков		60						
соус сметанный		40						№442-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1	1						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1	1						
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004

	курага	20	20						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
ИТОГО:					44	41	181	1269	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	18,7	21,2	80,4	587	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
	хлеб пшеничный или батон	30	30					
	масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10					
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			180/20	13,5	10,8	31,2	276	№19/5-2011, Екатеринбург
	печенье сахарное	36	36					
	творог	136	134					

мука пшеничная	15	15						
яйцо куриное	18	18						
сахар	9	9						
сметана	14	14						
сухари	9	9						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
или								
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка:		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						

масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Обед			760	25,5	26,5	96,8	727,6	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное	3	3						
Суп с картофелем и крупой, с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург
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						
крупа пшено	4	4						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	14,3	12						
яйцо куриное	20	20						
масло сливочное	5	5						
Котлета из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)			90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						

яйцо куриное	3,5	3,5						
чеснок свежий	1,0	0,8						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Рагу овощное			150	2,7	6,2	16,1	131	№541-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48						
01.11.-31.12. -30%	69	48						
01.01-29.02 - 35%	74	48						
01.03 - 40%	80	48						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
лук репчатый	14	12						
капуста белокочанная свежая	69	55						
или кабачки	82	55						
масло растительное	6	6						
соус томатный		45						№587-2004
вода питьевая	41	41						

масло сливочное	3	3						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01.-20%	4	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	1,2	1						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
сахар	0,5	0,5						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№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						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			50	1,8	0,3	23,5	103	

или хлеб ржаной витаминизированный			50					
ИТОГО:				44	48	177	1315	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	15,6	13,2	86,3	526	
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			20	0,2	0,1	0,5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	104	70						
или филе куриное или индейки	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
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						
ИЛИ								
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
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						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						

Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			765	24,0	25,2	104,9	741,8	
Салат витаминный			60	0,7	3,0	2,0	38	№2-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	54	43						
масса капусты, стертой с солью		27						
морковь до 01.01.-20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)								
яблоки свежие, очищенные от кожицей с удаленной сердцевинной	21	15						
сахар	0,9	0,9						
лимонная кислота	0,06	0,06						
вода для разведения лимонной кислоты	3	3						
масло растительное	3	3						

Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№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						
ИЛИ								

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						

Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		40	38	191	1268	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	16,4	17,3	84,2	558	
Каша пшеничная с маслом			200/5	8,8	9,7	26,7	229	№311-2004
крупя пшеничная	40	40						
сахар	3	3						
молоко питьевое	168	168						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша ячневая с маслом			200/5	7,2	9,1	25,2	212	№311-2004

крупа ячневая	40	40						
молоко питьевое	168	168						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Булочка российская			60	3,3	4,1	22,6	141	№775-2004
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						
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			775	29,2	21,6	118,5	784,8	
Огурец свежий в нарезке			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Рассольник домашний с мясом со сметаной			250/10/5	5,7	5,9	12,8	127	№131-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
ИЛИ								

Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№132-2013, 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						
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						
Биточки "Пикантные"			100	17,4	9,6	12,0	204	№353-1996
кальмары мороженные обезглавленные (филе с кожицей)	90	81						

или кальмары мороженные (тушка) с кожицей	105	81						
масса отварных кальмаров		43						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	32	24						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	32	24						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	44	24						
или горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	36	24						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	10	10						
лук репчатый	10	8						
сухари	8	8						
масло растительное	6	6						
ИЛИ								
Котлета по-Волжски			100	14,0	11,3	6,0	182	№46-2006, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	96	67						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	115	67						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	90	67						

или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	88	67						
свинина мясная	44	38						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	6	6						
яйцо куриное	9	9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	3	3						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1,2	5,1	21,6	137	№208-2013, Пермь
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						
отвар картофельный	25	25						
лук репчатый	19	16						
масло сливочное	5	5						
масса припущенного с маслом лука		8						

Напиток из шиповника				200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
	шиповник	25	25						
	сахар	10	10						
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Хлеб ржаной				60	2,1	0,3	28,2	124	
или хлеб ржаной витаминизированный				60					
ИТОГО:					46	39	203	1343	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):					45	42	189	1316	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):					39-46	40-47	168-201	1175-1410	
3 НЕДЕЛЯ									
13 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				622	14,2	10,7	94,9	533	
Бутерброд с джемом				20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004

батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Каша "Дружба" с маслом			200/5	5,4	5,7	21,2	158	№260-2013, Пермь
крупа рисовая	17	17						
крупа пшено	12	12						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
молоко питьевое	182	182						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) с маслом			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	10	10						
крупа гречневая	10	10						
крупа пшено	10	10						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						

соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			795	25,3	23,9	106,5	742	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное	3	3						
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
ИЛИ								
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						
Колобки мясо-картофельные с соусом			90/30	11,1	10,8	6,3	167	№316-2006, Москва
говядина 1 категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
свинина мясная	44	38						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	12	9						
01.11.-31.12. -30%	12,9	9						
01.01-29.02 - 35%	13,9	9						
01.03 - 40%	15,0	9						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	8	8						
сухари	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						

масса готового изделия		90						
Соус сметанный с томатом		30						№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						
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020-2021 Новосибирск
крупка булгур	50	50						
вода питьевая	117	117						
масло сливочное	4	4						
Компот из ягод			200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		40	35	201	1275	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	14	18	92	582	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			65	1,2	2,1	22,1	112	
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом			90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004
филе куриное или индейки	63	60						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	10	8						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	6,5	6,5						
мука пшеничная	5,5	5,5						
масло растительное	2	2						

масло сливочное	5	5						
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20,4	20						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			760	25,1	25,1	111,6	772	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком			60	0,7	3,1	2,7	42	№18-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	47,9	47						
или огурцы свежие грунтовые	49,4	47						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						

масло растительное	3	3						
Суп из овощей с фасолью с мясом			250/10	4,1	4,8	21,0	144	№144-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста белокочанная свежая	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						

Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№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						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный			40					
ИТОГО:				39	43	203	1354	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	26,5	22,1	59,8	544,1	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
творог	131	130						

сметана	17	17						
яйцо куриное	9,5	9,5						
сахар	14	14						
мука пшеничная	14	14						
молоко питьевое	28	28						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
или								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			170	23,8	14,5	23,5	320	№313-2013, Пермь
творог	144	143						
мука пшеничная	12	12						
или крупа манная	10	10						
молоко питьевое для каши	36	36						
яйцо куриное	12	12						
сахар	6	6						
ванилин	0,01	0,01						

сметана	6	6						
сухари	6	6						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		150						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Обед			830	26,6	23,1	118,6	788	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,5	3,0	2,5	39	№20-2004
помидоры свежие парниковые	35,7	35						
или помидоры свежие грунтовые	41,3	35						
огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
масло растительное	3	3						

Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
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						
Рыба, тушеная в томате с овощами			90/50	13,9	11,3	6,4	183	№374-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	150	111						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	154	108						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	162	108						

или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	186	108						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	143	108						
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						
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Компот из ягод и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№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						
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Хлеб ржаной				40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный				40					
ИТОГО:					53	45	178	1332	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			527	22,8	23,5	66,2	567,6	
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						
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						

масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	1,2	2,4	15,0	86	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			770	24,5	22,2	110,7	740	
Огурец свежий в нарезке			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с птицей			250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
курица 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%	4,0	3						
лук репчатый	3,6	3						
вода питьевая	288	288						
бульон куриный	225	225						
ИЛИ Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с мясом			250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
морковь до 01.01 - 20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	3,6	3						
вода питьевая	288	288						
бульон мясной	225	225						
<i>лапша домашняя</i>		20						№703-1996
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						
Сердце в соусе			100	11,2	10,1	3,7	151	№403-2013, Пермь
сердце говяжье	98	83						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	2,4	2						
масло растительное	5	5						
масса готового сердца		50						
чеснок	0,6	0,5						
соус томатный		50						№453-2013, Пермь
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						
ИЛИ								
Биточки по-белорусски			90	10,4	7,5	7,6	140	№467-2004
свинина мясная	54	46						
говядина 1 категории	63	46						
или говядина полуфабрикат	54	46						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	9	9						
молоко питьевое	16	16						
масло растительное	2	2						
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			50/100					
Капуста тушённая			50	1,0	1,7	4,1	36	№534-2004
капуста белокочанная свежая	73	58						
масло растительное	2	2						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						

лук репчатый	3,0	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1	1						
мука пшеничная	0,8	0,8						
сахар	1	1						
Пюре картофельное			100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
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						
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
урюк	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50					

Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
ИТОГО:		47	46	177	1308	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	27,0	22,8	66,3	578,4	
Бутерброд с маслом и сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№1,3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Вершинки рыбные с маслом			120/5	16,5	11,7	14,1	228	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	133	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						

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						
Огурец свежий в нарезке			20	0,1	0,0	0,4	2	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	24	24						

масло сливочное	5	5						
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	1,0	1,0						
смородина черная или смородина красная	12,8	12						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			765	24,8	29,3	94,1	738,8	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное	3	3						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						

мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	175	№224-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						
<u>для соуса</u>		50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1,7	1,7						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						

лук репчатый	4,8	4						
сахар	1,3	1,3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь

ИЛИ

Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				52	52	160	1317	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	21,8	18,2	80,7	573,8	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004

хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Биточки из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)			90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
чеснок свежий	1,0	0,8						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004

чай-заварка	1,0	1,0							
сахар	15	15							
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
Обед			765	25,3	27,4	100,4	748,8		
Салат из капусты белокочанной с морковью			60	1,0	3,0	5,8	54	№4-2013, Пермь	
капуста свежая белокочанная	95	76							
масса капусты, стертой с солью		48							
лимон (для сока)	7	3							
сахар	0,7	0,7							
морковь до 01.01.-20%	10	8							
с 01.01 - 25%	11	8							
(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	3	3							
Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№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						
Курица, запеченная			90	12,6	13,6	0,6	175	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	151	135						
или бедро куриное	142	135						

или грудка куриная	142	135						
или филе куриное или индейки	121	115						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
сметана	2	2						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
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						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		47	46	181	1323	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		46	44	184	1318	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	
*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".						

