


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 1 г. Советский
Е.В.Писаренко
Приказ от 20.12.2021 г. № 719



**Основное 18 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
зимне-весеннего сезона
№2235 от 01 ноября 2021 года**

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, 2021 г.

меню приготавливаемых блюд**завтрак обед****Возрастная категория: с 7 до 11 лет****ОСНОВНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2235 от 01.11.2021 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			630	19,6	19,7	79,4	573	
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						
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						
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						
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			775	23,8	22,9	103,8	716	

Икра свекольная			60	1,4	4,9	6,3	75	№119-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной свеклы		57						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,3	0,3						
сахар	0,8	0,8						
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						
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						
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					
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:				43	43	183	1288	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			582	19,3	16,5	81,3	551	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158	№388-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	99	75						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	128	75						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	137	75						
хлеб пшеничный	14	14						
вода питьевая	12	12						
лук репчатый	3	2,5						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	4,5	4,5						
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						
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			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			780	25,6	28,0	104,9	774	
Овощи свежие, огурцы (нарезанные)			60	0,5	0,1	1,3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
ИЛИ								
Салат из свеклы с чесноком			60	0,8	3,0	4,3	47	№59-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						

масса отварной свеклы		57						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное	3	3						
Суп гороховый с гречками, 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						
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						
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	5	4						
сахар	1,3	1,3						
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:				45	45	186	1325	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	18,5	20,3	72,9	548	
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						
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
Обед			765	21,3	20,6	115,7	733	
Салат "Степной" из разных овощей			60	1,0	3,0	4,5	49	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23						
01.11.-31.12. -30%	33	23						
01.01-29.02 - 35%	35	23						
01.03 - 40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						

масса отварной моркови		15						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
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						
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								
"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом			100	6,1	11,0	7,9	155	№390-2013, Пермь
свинина мясная	23	20						
говядина 1 категории	27	20						
или мясо говядина полуфабрикат	24	20						
крупа рисовая	8	8						
вода питьевая	15	15						

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						
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						
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	0,20	0,20						
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:				40	41	189	1281	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	23,0	22,1	63,3	544	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Омлет натуральный с маслом, с поджариванием			180	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						
Икра морковная		30						№78-2004
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	7	6						
сахар	0,4	0,4						
лимонная кислота	0,01	0,01						
масло растительное	3	3						
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	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			760	25,0	26,8	98,3	734	
Винегрет овощной с фасолью			60	0,8	3,0	7,1	59	№76-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						

01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
масса отварного картофеля		12						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной свеклы		9						
морковь до 01.01.-20%	10,0	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
масса отварной моркови		7						
огурцы консервированные без уксуса	18	10						
фасоль консервированная в собственном соку	33	20						
масло растительное	3	3						
Суп-лапша домашняя, с курой			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
кура 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						
ИЛИ Суп-лапша домашняя, с мясом			250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
лапша домашняя		20						№549-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№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 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:				48	49	162	1278	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	15,2	11,4	81,3	489	
Жаркое из птицы			200	12,5	10,5	28,1	257	№448-1996
кураца потрошенная 1 категории	81	72						
или грудка куриная	76	72						
масса готовых порционных кусочков		50						
или филе куриное или индейки	67	64						
масло растительное	6	6						

масса тушеной мякоти птицы		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125						
01.11.-31.12. -30%	179	125						
01.01-29.02 - 35%	193	125						
01.03 - 40%	209	125						
мука пшеничная	1,5	1,5						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
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						
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			770	33,5	28,5	101,6	797	
Салат "Зимний"			60	2,4	4,3	3,3	62	№32/1-2011, Екатеринбург
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						
масса отварного картофеля		15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
огурцы консервированные без уксуса	21,8	12						
или огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	13	12						
яйцо куриное	15	15						
масло растительное	4	4						
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
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%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	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						
Рыба запечённая со сметаной и сыром			90	19,4	14,5	4,3	225	№341-2013, Пермь
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107						

или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	161	107						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	141	107						
мука пшеничная	4	4						
сметана	10	10						
сыр	6	5						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
крупя рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
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:		49	40	183	1285	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			660	19,0	17,7	86,5	581	
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						

ИЛИ

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						
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						
Овощи свежие (огурцы) на поджаривку			20	0,2	0,1	0,5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	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			150	0,2	0,3	8,6	38	№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			795	30,6	24,3	114,1	797	
Маринад овощной со свеклой			60	0,8	5,5	5,1	73	№54-22з-2020, Новосибирск

свекла до 01.01.-20%	78,8	63						
с 01.01 - 25%	83,8	63						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
лимонная кислота	0,10	0,10						
сахар	1,2	1,2						
вода питьевая	2,5	2,5						
масло растительное	6	6						
Суп с рыбными фрикадельками (горбуша и минтай)			250/35	8,0	4,4	19,8	151	№142-2004
фрикадельки		35						№179-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	27	20						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	30	20						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	34	20						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	36	20						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	1,8	1,8						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						

01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Суп рыбный с крупой			250/50	8,5	7,3	19,6	178	№152-2013, 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 минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или консервы рыбная натуральная в собственном соку	53	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
крупя рисовая или крупя пшено	6	6						
лук репчатый	12	10						

масло сливочное	5	5						
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						
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 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:				50	42	201	1378	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				46	43	184	1306	при двухразовом питании (завтрак, обед)
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
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	23,4	21,4	72,0	574	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
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

крупa пшeнная	40	40						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	112	112						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Шоколадный напиток "Несквик"			200	4,1	3,7	14,9	109	№621-2013, Пермь
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"	9	9						
<i>в том числе какао - порошок в составе напитка</i>	4	4						
сахар	5	5						
молоко питьевое	150	150						
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			720	26,3	26,3	95,7	724	
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 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						
Жаркое по - домашнему			200	16,2	17,2	16,5	286	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						

масса готового мяса		50							
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							
лук репчатый	18	15							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
масло растительное	10	10							
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			40	1,4	0,2	18,8	83		
или хлеб ржаной витаминизированный			40						
ИТОГО:				50	48	168	1299		
8 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

Завтрак			512	22,4	22,5	70,1	572	
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						
Биточки рыбные			90	12,0	11,6	13,0	204	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	95	72						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	123	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	13	13						
масло сливочное	1,8	1,8						
яйцо куриное	5	5						
сухари	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное с поджариванием			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 поджаривание (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	29,6	104,7	792	
Салат "Овощной"			60	2,4	4,9	8,6	88	№16/1-2011, Екатеринбург
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						

01.03 - 40%	42	25						
масса отварного картофеля		22						
яйцо куриное	20	20						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
масса отварной моркови		15						
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						
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							
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	52	175	1364		
9 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			520	14,3	14,0	79,9	503		
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						
Гречка по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	299	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	2	2						
масса тушеного мяса		40						
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	8	8						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
ИЛИ								
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№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
крупя гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
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						
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			780	24,3	22,7	106,3	726	

Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком			60	1,1	3,1	5,3	54	№75-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						
масса отварного картофеля		30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло растительное	3	3						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	4,6	5,2	10,2	106	№124-2004
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						
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						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	5	5						
Печень говяжья по - строгановски			100	11,9	10,9	3,7	161	№431-2004
печень говяжья	114	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	30	30						
ИЛИ								
Колобки мясо-картофельные с соусом			90/30	11,1	10,8	6,3	167	№316-2006, Москва
говядина 1 категории	51	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						
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						

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:				39	37	186	1229	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	16,7	18,2	79,6	549	
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						
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			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Обед			760	27,0	30,9	91,2	751	
Салат из свеклы с сыром			60	3,5	7,4	4,9	100	№55-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	60	48						
с 01.01 - 25%	64	48						
масса отварной свеклы		45						
сыр	13	12						
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						
лук репчатый	14,3	12						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
яйцо куриное	20	20						
масло сливочное	5	5						
Рулет с луком и яйцом			90	11,3	11,5	5,4	170	№458-2004
говядина 1 категории	34	25						
или говядина полуфабрикат	30	25						
свинина мясная	29	25						
хлеб пшеничный	10	10						
молоко питьевое	15	15						
фарш		24						
лук репчатый	37	31						
масло сливочное	3,5	3,5						
масса припущенного с маслом лука		15						
яйцо куриное	9	9						
яйцо куриное для смазки изделия	5	5						

сухари	2,7	2,7						
масло растительное для смазки листа	1	1						
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						
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			40	1,4	0,2	18,8	83		
или хлеб ржаной витаминизированный			40						
ИТОГО:				44	49	171	1300		
11 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			550	17,7	15,7	86,1	556		
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						
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						
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
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			720	25,9	30,1	96,1	759	
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						
Свекольник на мясном бульоне со сметаной			250/5	2,4	4,8	21,0	137	№34-2004, Пермь

свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	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						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			200/5	19,1	21,5	21,6	356	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	247	186						
01.11.-31.12. -30%	266	186						

01.01-29.02 - 35%	286	186							
01.03 - 40%	311	186							
масло сливочное	11	11							
яйцо куриное	4	4							
сухари	3	3							
масло растительное для смазки листа	3	3							
масло сливочное	5	5							
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:				44	46	182	1315		
12 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	№ рецептуры
Завтрак			565	16,4	17,3	84,2	558	
Каша пшеничная с маслом			200/5	8,8	9,7	26,7	229	№311-2004
крупa пшеничная	40	40						
сахар	3	3						
молоко питьевое	168	168						
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			790	24,9	21,5	112,4	742	
Винегрет овощной			60	1,1	3,1	3,7	47	№71-2004
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		12						
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						
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						
Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками			250/30	5,8	5,2	19,6	148	№138-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		30						№112-2004
говядина 1 категории	27	20						
или говядина полуфабрикат	24	20						
свинина мясная	16	14						
лук репчатый	4	3						
вода питьевая	3	3						
яйцо куриное	2,4	2,4						
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						

крупa рисовая	7	7						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
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						
ИЛИ								
Котлета полтавская из говядины и свинины			90	10,9	11,1	6,8	171	№427-1996
свинина мясная	61	52						

говядина 1 категории	71	52						
или мясо говядина полуфабрикат	61	52						
вода питьевая	9	9						
чеснок	0,5	0,4						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
крупя гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
Напиток клюквенный			200	0,1	0,0	20,7	83	№520-2013, Пермь
клюква	22	20						
сахар	20	20						
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:				41	39	197	1300	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	44	45	180	1301	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
	хлеб пшеничный или батон	20	20					
	джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, 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					
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			775	24,4	25,1	101,6	729	
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						
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						
Бефстроганов из отварной говядины			100	12,5	10,9	5,6	171	54-1м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории	88	65						
или говядина полуфабрикат	77	65						
масса отварного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	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						
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:				39	36	196	1262	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			515	19	20	73	547	
Бутерброд с маслом			20/5	1,8	3,9	8,2	75	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	5	5						
Биточки рубленые из птицы запеченные			90	8,5	9,0	10,0	155	№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						
Соус сметанный с томатом			50	1,9	3,7	2,8	52	№601-2004
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						

Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020, Новосибирск
крупа булгур	50	50						
вода питьевая	117	117						
масло сливочное	4	4						
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			765	23,2	24,5	110,2	754	
Салат "Несвижский"			60	3,1	5,8	3,1	77	№63-2004
сельдь слабого посола (пресервы)	21	20						
свекла до 01.01.-20%	21,3	17						
с 01.01 - 25%	22,6	17						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	13,8	11						
с 01.01 - 25%	14,6	11						
масса отварной моркови		9						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	17						

01.11.-31.12. -30%	24	17						
01.01-29.02 - 35%	26	17						
01.03 - 40%	28	17						
масса отварного картофеля		15						
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						

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						
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			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				42	44	183	1301	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	27,8	22,8	63,4	570	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным			180/20	17,5	14,6	30,6	324	№54-4т-2020, Новосибирск
творог	123	122						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	60	42						
яйцо куриное	18	18						
сахар	7	7						

сметана	7	7						
масло сливочное	7	7						
крупа манная	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сухари	7	7						
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5						
масса готового пудинга		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						

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			795	22,6	26,2	117,0	794	
Икра морковная			60	1,4	4,9	6,3	75	№119-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной моркови		57						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,3	0,3						
сахар	0,8	0,8						
Суп гороховый с гречками, 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, запечённая в сухарной корочке с маслом			100/5	11,3	10,5	4,8	159	№6/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	127	94						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	142	99						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	149	99						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	170	99						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	131	99						
яйцо куриное	17	17						
молоко питьевое	12	12						
сухари	8	8						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
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 ягод и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26	23							
вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые	19	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:				50	49	180	1364		
16 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			527	21,4	21,0	77,6	585		
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№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						
ИЛИ								
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						
Соус сметанный с томатом и луком			50	2,1	3,8	3,1	55	№602-2004
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
лук репчатый	12	10						
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	23,6	23,2	114,4	761	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			60	0,8	3,1	5,6	54	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
масса отварной свеклы		42						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	14	10						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6						
масло растительное	3	3						
Суп-лапша домашняя, с курицей			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
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						
ИЛИ Суп-лапша домашняя, с мясом			250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
лапша домашняя		20						№549-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
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-белоруски			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:				45	44	192	1345	
17 день								
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Химический состав				№ рецептуры	

наименование блюда	грунто, г	нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак			500	18,6	19,7	79,7	570	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Тефтели рыбные с маслом			100/10	12,2	14,8	13,7	237	№349-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	116	77						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	132	77						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	140	77						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	102	77						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	10	10						
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			770	28,5	33,9	99,7	817	
Салат из свеклы с сыром			60	3,5	7,4	4,9	100	№55-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	60	48						
с 01.01 - 25%	64	48						
масса отварной свеклы		45						
сыр	13	12						
масло растительное	3	3						

Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	4,1	5,5	17,2	135	№134-2004
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						
крупя перловая или пшеничная	10	10						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
капуста свежая белокочанная	38	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						

Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№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						

для соуса		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	5	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:				47	54	179	1388	
18 день								
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Химический состав				№ рецептуры	

Наименование блюда	Брутто, г	Чисто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак			580	26,4	24,5	60,4	568	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Колбаски (из курицы или индейки) витаминные с маслом			90/5	13,3	13,2	2,7	183	№64-2006, Екатеринбург
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	197	85						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	125	85						
или филе куриное или индейки	90	85						
морковь до 01.01.-20%	8,8	7						
с 01.01 - 25%	9,3	7						
молоко питьевое	18	18						
сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Колбаски из говядины и свинины с маслом			90/5	13,0	12,7	3,2	179	№32-1992
свинина мясная	44	38						
говядина 1 категории	52	38						

или говядина полуфабрикат	45	38						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	23,9	18						
лук репчатый	11	9						
чеснок	1,5	1,2						
сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
крупя гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	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	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			850	28,8	25,5	110,6	787	
Салат "Зимний"			60	2,4	4,3	3,3	62	№32/1-2011, Екатеринбург
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						
масса отварного картофеля		15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
огурцы консервированные без уксуса	21,8	12						
или огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	13	12						
яйцо куриное	15	15						
масло растительное	4	4						
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
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%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	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						
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 с кукурузой или горошком зеленым			150/30	4,0	3,3	30,4	167	№44/3-2011, Екатеринбург
крупя рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
масса припущенного риса		150						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
или горошек консервированный (после термической обработки)	46	30						
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:		55	50	171	1355	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		46	46	184	1336	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
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".						

