

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,9	19,0	89,8	617,9
Каша рисовая жидкая с маслом	№311-2004			200/10	7,4	5,9	34,5	221,2
крупа рисовая		30	30					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Йогурт в инд. уп.				95	2,2	4,8	15,1	114,0
Яйцо куриное отварное	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	62,5
Хлеб пшеничный витаминизированный				20	1,6	0,3	10,5	52,8
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					26,6	24,5	110,2	771,8
Овощи свежие	№70-2006, Москва			80	0,3	0,1	0,8	4,5
огурцы свежие		87	80					
или помидоры свежие		85	80					
Суп картофельный с пельменями	№ 141-2004			250/25	4,0	5,7	19,0	143,4
пельмени п/ф		23	23					
или пельмени собств. пр-ва								
тесто:			11					
мука пшеничная		8	7,5					
яйцо		0,6	0,6					
вода		2,8	2,8					
Соль йодированная		0,1	0,1					
фарш:			13					
мясо свинина		11,3	10					
лук репчатый		1,19	1					
Соль йодированная		0,1	0,1					
сахар		0,01	0,01					
вода		2,1	2,1					
яйцо для смазки		0,5	0,5					
Пельмени п/ф			23					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		117	88					
01.11.-31.12. -30%		126	88					
01.01-29.02 - 35%		136	88					
01.03 - 40%		147	88					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		3	3					
бульон или вода		190,0	190,0					
пельмени п/ф		23	25					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рыба запеченная	№378-2004			80	11,5	7,9	7,3	146,5
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		101	77					
или гороуша потрошенная с головами (филе с кожей без костей)		110	77					
Мука пшеничная		5,2	5,2					
Масло растительное		5,2	5,2					
соль йодированная		0,5	0,5					
Драники по-домашнему	№ 233-2004			155	4,5	9,7	22,6	197,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		206	155					
01.11.-31.12. -30%		222	155					
01.01-29.02 - 35%		239	155					
01.03 - 40%		259	155					
мука пшеничная		12	12					
яйцо куриное		21	21					
масса п/ф			187,5					
масло растительное		6	6					
масса готового блюда			150					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,2	0,0	22,0	88,8
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,0	0,8	26,3	132
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					47,5	43,5	200,0	1389,7

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,2	19,2	72,0	543,2
Окорочка или грудка куриные запеченные домашние	№494-2004			100	13,0	12,1	0,6	162,8
окорочка куриные		169	150					
или филе цыпленка бройлера		169	150					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Картофель тушеный	№ 216-2004			150	3,0	6,2	24,3	167,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		170	127,5					
01.11.-31.12. -30%		182	127,5					
01.01-29.02 - 35%		196	127,5					
01.03 - 40%		213	127,5					
морковь - до 01.01 - 20%		18,8	15					
с 01.01 - 25%		20,0	15					
лук репчатый		29	24					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		2,4	3,6					
Масло сливочное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					35,1	24,3	110,3	799,6
Овощи отварные	№ 26- 2021			40	1,7	0,2	1,6	11,6
капуста цветная замороженная		47	40					
или								
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
Суп с рыбными консервами	№ 122-2021			250/60	9,3	11,4	10,1	180
рыбные консервы в собственном соку или с добавлением масла		63	60					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		80	60					
01.11.-31.12. -30%		86	60					
01.01-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
морковь - до 01.01 - 20%		19	15					
с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		18	15					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная)	№364-2021			80	13,6	6,7	4,8	134,4
Свинина мясная бескостная		77	68					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		17	13					
01.11.-31.12. -30%		19	13					
01.01-29.02 - 35%		20	13					
01.03 - 40%		22	13					
лук репчатый		8	6,7					
яйца		7,4	6,4					
сухари		4,8	4,8					
масло сливочное		5	5					
масса п/ф			100					
соль йодированная		0,5	0,5					
Каша перловая рассыпчатая	№207-2021			150/10	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса готовой каши			150,0					
масло сливочное		10	10					
или								
Бобовые отварные (№330-2004)				150	4,2	4,1	35,1	194
горох или чечевица		72,7	72					
масло сливочное		6	6					
вода питьевая		180	180					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,0	0,8	26,3	132
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					55,3	43,5	182,2	1342,8

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,4	14,7	72,2	532,1
Запеканка из творога с фруктом и джемом	№279-2021			140/20	20,5	10,9	29,2	298,2
творог		112	110					
сахар		7	7					
крупа манная		7	7					
яйцо куриное		5	5					
сметана		3,5	3,5					
сухари		5	5					
масло сливочное		3,5	3,5					
масло растительное		2,3	2,3					
яблоко		22,8	20					
масса п/ф			140					
джем		20	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					42,5	31,0	84,9	792,4
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				30/5	0,7	3,6	1,5	41,5
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		46,2	30					
масло растительное		5	5					
или								
Фасоль стручковая отварная	№ 30-2021			30	0,8	0,1	2,5	14,3
фасоль стручковая замороженная		35,3	30					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
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%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания крахмала)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета (Бризоль) из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		11,5	11,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	№259-2004			150	4,3	9,7	20,1	192,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		165	124					
01.11.-31.12. -30%		177	124					
01.01-29.02 - 35%		191	124					
01.03 - 40%		207	124					
масло сливочное		4,5	4,5					
масса готового картофеля			120					
Соус (№600-2004)			30					
Сметана		7,5	7,5					
Масло сливочное		2,3	2,3					
мука		2,3	2,3					
вода		22,5	22,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					69,9	45,7	157,1	1324,5

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,70	25,40	80,80	662,50
Гуляш из мяса	№437-2004			120	20,00	19,50	3,30	258,00
говядина полуфабрикат		107	95					
или свинина мясная		107	95					
масло растительное		4	4					
масса тушеного мяса			60					
масса соуса			60					
лук репчатый		14	12					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		6	6					
мука пшеничная		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,70	0,10	19,80	82,90
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
или								
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	2,00	0,30	12,30	60,10
Обед					24,62	17,58	94,98	636,61
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	146	80	80	0,67	0,08	1,28	8,51
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	7,4	3,3	15,8	123,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			80/30	8,40	6,50	9,70	131,00
свинина мясная бескостная		72	64					
лук репчатый		19	16					
вода питьевая		4,8	4,8					
крупа рисовая		9,6	9,6					
масса готовой каши			27					
мука пшеничная		8	8					
масло растительное		6,4	6,4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 402			30					
молоко		30	30					
масло сливочное		2,4	2,4					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масса п/ф			140					
Капуста тушеная	№534-2004			150	3,8	6,9	16,1	141
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11,25	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,8	1,8					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,40	0,50	15,80	77,00
Хлеб ржаной				30	2,00	0,30	12,30	60,10
ИТОГО:					55,32	42,98	175,78	1299,11

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,2	16,4	101,5	642,2
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			80	11,5	7,9	7,3	146,5
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		101	77					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		110	77					
Мука пшеничная		5,2	5,2					
Масло растительное		5,2	5,2					
соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Или Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Обед					37,4	21,6	97,8	735,2
Салат из капусты белокачанной с морковью	№4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	7,7	72,7
капуста белокачанная свежая		84	67					
морковь - до 01.01 - 20%		10	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		3	3					
лимон		1,5	1					
масло растительное на полив при подаче		4	4					
соль йодированная		1	1					
или								
Капуста цветная отварная	№ 2021			80	1,4	0,2	3,2	23,2
капуста цветная замороженная		94	80					
Шулэн (суп-лапша с мясом)	№ 188 - 1997 Москва			270	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина		37	32					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		26	26					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			90	17,6	8,5	6,8	174,0
печень говяжья		133	110					
масса печени припущенной			75					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
масса п/ф			115,0					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,2	0,0	22,0	88,8
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					59,6	38,0	199,2	1377,4

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,1	22,3	92,2	663,1
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			250	7,2	8,1	24,6	200,2
Молоко		250	250					
вода		0	0					
макаронные изделия		20	20					
масло сливочное		5	5					
сахар		2,5	2,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Бутерброд с сыром	№3-2004			20/20	6,8	5,6	9,5	115,0
хлеб пшеничный		20	20					
сыр		21	20					
Йогурт в инд. уп.				95	2,2	4,8	15,1	114,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					30,5	20,1	99,2	698,0
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	146	80	80	0,8	0,2	1,4	8,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№124-2004			250/5	3,6	5,1	8,5	94,3
капуста белокочанная свежая		63	50					
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%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		5	5					
сметана		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пельмени отварные с маслом	№520-2021			200/5	21,7	14,0	37,2	362,0
пельмени п/ф		186	186					
или пельмени собств. пр-ва								
тесто:			84					
мука пшеничная		59	59					
яйцо		10	8,7					
вода		38,5	38,5					
Соль йодированная		1,2	1,2					
фарш:			104					
мясо свинина		109	80					
лук репчатый		9,3	7,8					
Соль йодированная		1,6	1,6					
сахар		0,09	0,09					
вода		16,7	16,7					
яйцо для смазки		3,7	3,7					
Пельмени п/ф			186					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					53,6	42,4	191,4	1361,1

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,7	21,0	72,7	575,0
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
Свинина бескостная		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Какао с молоком №642-1996	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					25,9	27,5	88,3	706,2
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				30/5	0,7	3,6	1,5	41,5
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		46,2	30					
масло растительное		5	5					
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		49,2	30	30	0,72		1,5	9
Рассольник Ленинградский	№100-2021			250	2,6	5,0	13,2	110,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		100	75					
01.11.-31.12. -30%		107	75					
01.01-29.02 - 35%		116	75					
01.03 - 40%		125	75					
морковь - до 01.01 - 20%		11,3	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
лук репчатый		3	2,5					
огурцы соленые (без уксуса)		25	13					
крупа рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета по-албански	ТТК			100	13,6	14,4	1,5	189,9
Филе грудки куриной		83	73					
Яйцо		17	17					
крахмал		7,7	7,7					
сметана		13	13					
соль йодированная		0,5	0,5					
лук репчатый		19	16					
масло растительное		13	13					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					49,6	48,5	161,0	1281,2

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,2	12,6	77,8	531,1
Запеканка из творога "Зебра" сгущенным молоком	№279-2021			130/20	22,0	11,7	30,7	317,7
творог		121	120					
сахар		8	8					
крупа манная		8	8					
яйцо куриное		6	5,2					
сметана		4	4					
сухари		5,2	5,2					
масло сливочное		4	4					
масло растительное		2,6	2,6					
какао-порошок		5	5					
масса п/ф			130					
молоко сгущенное с сахаром		20	20					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					33,2	19,7	110,5	752,9
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	7,7	72,7
капуста белокочанная свежая		84	67					
морковь - до 01.01 - 20%		10	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		3	3					
лимон		1,5	1					
масло растительное на полив при подаче		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Капуста цветная отварная	2021 г. Пермь			80	1,4	0,2	3,2	23,2
капуста цветная замороженная		94	80					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№123-2021			250/20	9,0	9,6	7,5	152,4
бульон или вода		175	175					
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					
лук репчатый		6	5					
морковь - до 01.01 - 20%		8,7	7					
с 01.01 - 25%		9,3	7					
масло растительное		2,5	2,5					
томатная паста		1	1					
соль йодированная		0,5	0,5					
фрикадельки №145-2021			20					
говядина п/ф		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№313-2021			250	17,4	4,3	18,6	184,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		169	127					
01.11.-31.12. -30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожи без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головами (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		1	1					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус № 418-2021			80					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
масса п/ф			295					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,2	0,0	22,0	88,8
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					59,4	32,3	188,3	1284,0

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,2	22,4	95,2	666,9
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом	№73-2021			20/5/20	1,6	3,8	23,4	134,0
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
джем		21	20					
Жаркое по - домашнему	№436-2004			250	15,7	17,9	32,3	352,9
говядина полуфабрикат		84	74					
или свинина мясная		84	74					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					28,5	24,7	115,4	805,5
Свекла отварная		67	50	50	1,5	1,0	9,1	51,4
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	7,4	3,3	15,8	123,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Вареники отварные с маслом	№ 522-2021			200/5	9,2	13,2	53,0	374,0
вареники с картофелем п/ф		185	185					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
или Вареники с картофелем собственного пр/ва								
тесто			82					
мука пшеничная		57	57					
вода		22	22					
яйцо куриное		5,8	5					
сахар		2	2					
соль йодированная		0,8	0,8					
фарш (№556-2021)			103					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93,4					
01.11.-31.12. -30%		134	93,4					
01.01-29.02 - 35%		144	93,4					
01.03 - 40%		156	93,4					
лук репчатый		32	26,8					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Молоко или молочный коктейль для детского питания в инд. уп.				200	6,0	6,4	9,4	120,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					49,7	47,1	210,6	1472,4

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,4	30,7	74,0	680,4
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			190	16,8	25,5	4,2	312,0
яйца		138	120					
молоко питьевое		72	72					
масло растительное		3	3					
масса омлета			180					
масло сливочное		10	10					
соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	№3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
хлеб пшеничный или батон		20	20					
сыр		16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				40	3,2	0,6	21,0	106,5
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Обед					29,4	22,5	56,0	569,3
Овощи свежие	№70-2006, Москва			40	0,3	0,1	0,8	4,7
огурцы свежие		43,5	40					
или помидоры свежие		42,8	40					
Солянка сборная мясная	№ 110-2021			250	6,4	8,3	1,7	132,5
Бульон мясной		212	212					
мясо говядина б/к		16	18					
масса отварного мяса			10					
Цыпленок-бройлер		28,5	26,6					
масса отварной курицы			10					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
лук репка		13,7	11,5					
огурцы консервированные		25	12,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		2	2					
масло сливочное		5	5					
лимон		2,5	2,3					
маслины консервированные		9,8	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Бигус	№329-2021			190	18,0	13,3	5,2	213,0
Капуста белокочанная		272	150					
говядина бескостная		89	79					
или свинина бескостная		89	79					
масса тушеного мяса			65					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,62	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса пассерованных овощей		175	175					
масса п/ф			250					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					55,8	53,1	130,0	1249,7

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,3	27,4	88,5	710,2
Каша гречневая молочная с маслом	№213-2021			200/10	8,3	9,9	33,0	254,3
крупы гречневая		35	35					
воды питьевая		0	0					
молока питьевого		178	178					
сахара		4	4					
соли йодированной		1	1					
масла сливочного		10	10					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молока питьевого		130	130					
сахара		15	15					
Бутерброд с сыром и маслом	№63-2021			20/10/20	6,9	9,0	10,0	149,0
хлеб пшеничный или батон		20	20					
масло сливочное		10	10					
сыр		21	20					
Яйцо куриное отварное	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	62,5
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					29,8	31,0	115,6	858,2
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	146	80	80	0,67	0,08	1,28	8,51
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
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%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Мясо рубленое "Стожок" (ТТК)				70/20	14,8	14,3	11,3	233
Мясо свинина		63,2	51,8					
Хлеб пшеничный		12,6	12,6					
Молоко питьевого		14	14					
Лук репчатый		5	4,2					
Масса полуфабриката			87					
Масло растительное		5	5					
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					
яйцо куриное		4,5	4,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Йогурт в инд. уп.				95	2,2	4,8	15,1	114,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					57,1	58,4	204,0	1568,4

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,6	20,7	71,8	560,5
Бефстроганов	№423-2004			100	15,0	13,5	6,0	202,0
говядина бескостная		89	79					
или свинина мясная		89	79					
масса тушеного мяса			50					
масса соуса			50					
мука пшеничная		4	4					
сметана		10	10					
бульон или отвар		40	40					
лук репчатый		29	24					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокачанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					34,7	35,1	137,5	1003,3
Свекла отварная		67	50	50	1,5	1,0	9,1	51,4
Суп гороховый и гречками	№139-2004			250/20	7,4	3,3	15,8	123,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущённый		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	№146-2021			100/30	16,8	25,5	4,2	312,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		123	94					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		134	94					
лук репка		23,8	20					
яйцо куриное		5,8	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		1,8	1,8					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166,0
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					57,3	55,8	209,3	1563,8

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,4	14,7	72,2	532,1
Запеканка из творога с фруктом и сгущенным молоком	№279-2021			140/20	20,5	10,9	29,2	298,2
творог		112	110					
сахар		7	7					
крупа манная		7	7					
яйцо куриное		5	5					
сметана		3,5	3,5					
сухари		5	5					
масло сливочное		3,5	3,5					
масло растительное		2,3	2,3					
яблоко		22,8	20					
масса п/ф			140					
молоко сгущенное с сахаром		20	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					29,2	20,0	95,5	678,3
Овощи свежие	№70-2006, Москва			80	0,3	0,1	0,8	4,5
огурцы свежие		87	80					
или помидоры свежие		85	80					
Рассольник "Домашний", со сметаной (р.131-2004)				250/5	2,5	5,1	9,2	93
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		86	65					
01.11.-31.12. -30%		93	65					
01.01-29.02 - 35%		100	65					
01.03 - 40%		109	65					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы соленые (без уксуса)		27	15					
масло сливочное		4	4					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Пельмени отварные с маслом	№520-2021			200/5	21,7	14,0	37,2	362,0
пельмени п/ф		186	186					
или пельмени собств. пр-ва								
тесто:			84					
мука пшеничная		59	59					
яйцо		10	8,7					
вода		38,5	38,5					
Соль йодированная		1,2	1,2					
фарш:			104					
мясо свинина		109	80					
лук репчатый		9,3	7,8					
Соль йодированная		1,6	1,6					
сахар		0,09	0,09					
вода		16,7	16,7					
яйцо для смазки		3,7	3,7					
Пельмени п/ф			186					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					56,6	34,7	167,7	1210,4

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,0	17,9	74,0	547,4
Окорочка или грудка куриные запеченные	№494-2004			100	13,0	12,1	0,6	162,8
окорочка куриные		169	150					
или филе цыпленка бройлера		169	150					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные с овощами	№258-2021			150	5,1	3,5	26,3	157,5
макаронные изделия		42	42					
лук репка		7	6					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
горошек зеленый конс.		10,4	6,7					
Томатная паста		2	2					
масло сливочное		4,5	4,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		15	15					
сахар		10	10					
или								
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					35,1	23,3	71,9	638,8
Салат из капусты белокачанной с морковью	№4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	7,7	72,7
капуста белокачанная свежая		84	67					
морковь - до 01.01 - 20%		10	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		3	3					
лимон		1,5	1					
масло растительное на полив при подаче		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Капуста цветная отварная	2021 г. Пермь			80	1,4	0,2	3,2	23,2
капуста цветная замороженная		94	80					
Суп-харчо	№109-2021			240/10	8,0	9,4	12,2	165,0
Вода		250	250					
говядина бескостная		18	16					
масса отварного мяса			10					
крупа рисовая		15	15					
лук репка		11	9,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		2	2					
масло растительное		5	5					
чеснок		1	1					
петрушка сушеная		1	1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Жаркое из сердца	№362-2021			200	15,4	2,6	14,5	144,0
сердце говяжье		98	82					
масса отварного сердца			49					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		137	103					
01.11.-31.12. -30%		147	103					
01.01-29.02 - 35%		159	103					
01.03 - 40%		172	103					
морковь - до 01.01 - 20%		29	23					
с 01.01 - 25%		31	23					
лук репка		24	20					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса готовых овощей			151					
Молоко или молочный коктейль для детского питания в инд. уп.				200	6,0	6,4	9,4	120,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					58,0	41,2	145,8	1186,2

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,0	17,7	107,1	672,0
Биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	83					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		125	83					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Или Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Обед					49,0	26,7	89,7	794,0
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				30/5	0,7	3,6	1,5	41,5
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		46,2	30					
масло растительное		5	5					
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		49,2	30	30	0,72		1,5	9
Шулэн (суп-лапша с мясом)	№ 188 - 1997 Москва			270	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина		37	32					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		26	26					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Котлета (Бризоль) из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		11,5	11,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		1	1					
Капуста тушеная	№534-2004			150	3,8	6,9	16,1	141
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11,25	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,8	1,8					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,2	0,0	22,0	88,8
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					70,0	44,4	196,8	1466,0

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,1	20,8	100,7	684,1
Каша вязкая с фруктами	№227-2021			240	7,2	6,6	33,1	221,2
крупя ячневая или пшеничная		43,5	43,5					
молоко питьевое		161	161					
масса каши			196					
сироп:			36					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
масса припущенных яблок			19					
масло сливочное		10	10					
масса п/ф			250					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Бутерброд с сыром	№3-2004			20/20	6,8	5,6	9,5	115,0
хлеб пшеничный		20	20					
сыр		21	20					
Йогурт в инд. уп.				95	2,2	4,8	15,1	114,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					26,6	11,0	91,1	569,1
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	146	80	80	0,8	0,2	1,4	8,6
Суп картофельный с пельменями	№ 141-2004			250/25	4,0	5,7	19,0	143,4
пельмени п/ф		23	23					
или пельмени собств. пр-ва								
тесто:			11					
мука пшеничная		8	7,5					
яйцо		0,6	0,6					
вода		2,8	2,8					
Соль йодированная		0,1	0,1					
фарш:			13					
мясо свинина		11,3	10					
лук репчатый		1,19	1					
Соль йодированная		0,1	0,1					
сахар		0,01	0,01					
вода		2,1	2,1					
яйцо для смазки		0,5	0,5					
Пельмени п/ф			23					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		117	88					
01.11.-31.12.-30%		126	88					
01.01-29.02 - 35%		136	88					
01.03 - 40%		147	88					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		3	3					
бульон или вода		190,0	190,0					
пельмени п/ф		23	25					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№313-2021			250	17,4	4,3	18,6	184,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		169	127					
01.11.-31.12.-30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или тороуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		1	1					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		1	1					
соус № 418-2021			80					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
масса п/ф			295					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					49,7	31,8	191,8	1253,2

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,8	15,9	71,8	581,4
Котлета (Бризоль) из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		11,5	11,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	146,6
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					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					23,9	29,1	100,5	766,9
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				30/5	0,7	3,6	1,5	41,5
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		46,2	30					
масло растительное		5	5					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№124-2004			250/5	3,6	5,1	8,5	94,3
капуста белокочанная свежая		63	50					
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%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		5	5					
сметана		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Вареники отварные с маслом	№ 522-2021			200/5	9,2	13,2	53,0	374,0
вареники с картофелем п/ф		185	185					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		5	5					
или Вареники с картофелем собственного пр/ва								
тесто			82					
мука пшеничная		57	57					
вода		22	22					
яйцо куриное		5,8	5					
сахар		2	2					
соль йодированная		0,8	0,8					
фарш (№556-2021)			103					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93,4					
01.11.-31.12.-30%		134	93,4					
01.01-29.02 - 35%		144	93,4					
01.03 - 40%		156	93,4					
лук репчатый		32	26,8					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Молоко или молочный коктейль для детского питания в инд. уп.				200	6,0	6,4	9,4	120,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					61,7	45,0	172,3	1348,3

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,4	13,1	73,9	519,1
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			90	17,6	8,5	6,8	174,0
печень говяжья		133	110					
масса печени припущенной			75					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
масса п/ф			125,0					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
или вишня свежемороженая		31,5	30					
или смородина свежемороженая		31,5	30					
или клюква свежемороженая		31,5	30					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					32,4	19,3	106,8	731,1
Свекла отварная		67	50	50	1,5	1,0	9,1	51,4
Суп гороховый с гренками	№139-2004			250/20	7,4	3,3	15,8	123,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Бигус	№329-2021			200	18,0	13,3	5,2	213,0
Капуста белокочанная		272	150					
говядина бескостная		103	91					
или свинина бескостная		103	91					
масса тушеного мяса			75					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,62	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов без содержания крахмала)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса пассерованных овощей		175	175					
масса п/ф			250					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,2	0,0	22,0	88,8
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					58,8	32,4	180,7	1250,2

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,4	25,8	81,8	655,0
Батончики творожные	№ 368-2004			150/10	11,7	16	36,6	339
Творог		73	72					
Мука пшеничная		44	44					
Мука пшеничная (для разделки)		26	26					
Яйца		12,3	12,3					
Сахар		12,3	12,3					
Сметана		12,3	12,3					
Сода пищевая		2	2					
Масса п/фабриката			176					
Масло растительное		14	14					
Сахарная пудра		10	10					
или								
Запеканка из творога с фруктом и джемом	№279-2021			140/20	20,5	10,9	29,2	298,2
творог		112	110					
сахар		7	7					
крупа манная		7	7					
яйцо куриное		5	5					
сметана		3,5	3,5					
сухари		5	5					
масло сливочное		3,5	3,5					
масло растительное		2,3	2,3					
яблоко		22,8	20					
масса п/ф			140					
джем		20	20					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	20,6	20	20	4,6	5,9		71,6
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					28,6	20,9	96,2	684,6
Овощи свежие	№70-2006, Москва			80	0,3	0,1	0,8	4,5
огурцы свежие		87	80					
или помидоры свежие		85	80					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
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%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Пельмени отварные с маслом	№520-2021			200/5	21,7	14,0	37,2	362,0
пельмени п/ф		186	186					
или пельмени собств. пр-ва								
тесто:			84					
мука пшеничная		59	59					
яйцо		10	8,7					
вода		38,5	38,5					
Соль йодированная		1,2	1,2					
фарш:			104					
мясо свинина		109	80					
лук репчатый		9,3	7,8					
Соль йодированная		1,6	1,6					
сахар		0,09	0,09					
вода		16,7	16,7					
яйцо для смазки		3,7	3,7					
Пельмени п/ф			186					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Напиток из кураги + Витамин "С"	№638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82,0
курага		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					52,0	46,7	178,0	1339,6

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак								
Драчена	№278-2021			140	15,2	14,1	8,1	220,0
Яйцо куриное		122	107					
молоко питьевое		33,3	33,3					
сметана		13,3	13,3					
мука пшеничная		8	8					
масло растительное для смазки		1,3	1,3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			161					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Бутерброд с маслом и сыром	№63-2021			20/5/20	6,9	9,0	10,0	149,0
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				40	3,2	0,6	21,0	105,6
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Обед					27,8	29,3	100,3	776,3
Салат из капусты белокачанной с морковью	№4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	7,7	72,7
капуста белокачанная свежая		84	67					
морковь - до 01.01 - 20%		10	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар		3	3					
лимон		1,5	1					
масло растительное на полив при подаче		4	4					
соль йодированная		1	1					
Капуста цветная отварная	2021 г. Пермь			80	1,4	0,2	3,2	23,2
капуста цветная замороженная		94	80					
Рассольник Ленинградский	№100-2021			250	2,6	5,0	13,2	110,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		100	75					
01.11.-31.12. -30%		107	75					
01.01-29.02 - 35%		116	75					
01.03 - 40%		125	75					
морковь - до 01.01 - 20%		11,3	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
лук репчатый		3	2,5					
огурцы соленые (без уксуса)		25	13					
крупа рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета по-албански	ТТК			100	13,6	14,4	1,5	189,9
Филе грудки куриной		83	73					
Яйцо		17	17					
крахмал		7,7	7,7					
сметана		13	13					
соль йодированная		0,5	0,5					
лук репчатый		19	16					
масло растительное		13	13					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					

Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,4	0,5	15,8	77,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					54,2	53,8	181,0	1429,5

ИТОГО в среднем за 20 дней	57	44	181	1350
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	46	47	201	1410
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	49	50	211	1481
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%	44	45	191	1340

*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 1) (Завтрак, обед) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 с лет с января 2022 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	Норма в день (завтрак-обед), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной	80	48	50	50	50	50	50	50	50	50	30	50	50	50	50	50	50	50	50	50	30	960	48	100		
2	Хлеб пшеничный	150	83	70	85	77	92	60	80	60	68	112	90	93	92	65	60	87	83	72	92	60	90	1586	79	96	
3	Мука пшеничная	15	9	17	0	2	14	6	0	4	4	0	0	0	6	0	0	2	0	0	1	70	0	126	6	70	
4	Крупы, бобовые	45	23	30	50	7	30	38	0	43	8	20	0	35	73	7	0	0	44	0	58	0	5	446	22	99	
5	Макаронные изделия	15	11	0	0	0	51	0	20	0	0	0	0	51	0	0	42	0	0	0	0	0	51	215	11	102	
6	Картофель	187	125	243	201	144	50	128	30	203	227	308	20	40	136	65	103	128	215	251	50	20	75	2637	132	105	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и	280	154	101	106	119	326	89	161	100	89	94	243	174	134	143	157	235	101	130	194	171	121	2986	149	97	
8	Фрукты свежие	185	96	0	40	20	0	220	0	0	260	30	222	0	260	20	0	220	28	30	260	0	220	1830	92	95	
9	Сухофрукты	15	9	20	0	20	0	20	0	0	20	0	20	0	0	20	0	20	0	0	20	0	20	180	9	100	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	80	0	200	0	200	0	200	200	0	0	0	200	200	0	0	0	200	0	0	200	0	1600	80	100	
11	Мясо 1-й категории	70	49	10	68	0	159	32	80	78	23	50	89	52	79	80	16	32	10	0	91	80	0	1029	51	105	
12	Субпродукты (печень, сердце)	30	16	0	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	110	0	0	302	15	95		
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	29	0	100	85	0	0	0	73	0	0	10	0	0	0	100	85	0	85	0	0	73	611	31	105	
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	29	77	60	0	0	77	0	0	85	0	0	0	94	0	0	83	85	0	0	0	0	561	28	97	
15	Молоко	300	147	306	0	130	30	24	380	154	20	200	72	322	16	150	200	124	291	224	0	130	33	2806	140	95	
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	20	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	380	19	97	
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	22	0	0	110	0	0	0	0	120	0	0	0	0	110	0	0	0	0	0	72	0	412	21	96	
18	Сыр	10	5	0	0	0	0	0	20	0	0	0	15	20	0	0	0	0	20	0	0	0	20	95	5	95	
19	Сметана	10	6	5	0	13	0	10	5	13	4	0	0	5	10	9	0	0	0	5	10	17	26	132	7	104	
20	Масло сливочное	30	14	13	32	15	13	11	15	10	9	15	15	31	16	13	5	5	18	15	11	10	11	282	14	100	
21	Масло растительное	15	11	11	2	16	16	5	0	22	11	16	7	5	10	2	11	17	2	14	9	14	19	211	11	100	
22	Яйцо	40	24	72	6	12	0	0	9	17	7	5	120	55	5	17	0	11	1	12	0	25	124	498	25	104	
23	Сахар	30	23	34	15	38	11	30	15	15	38	15	30	15	15	37	15	30	21	15	30	28	30	476	24	104	
24	Чай	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	8	0	100	
25	Какао-порошок	2	1	3	0	0	0	0	0	3	5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	17	1	99	
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	10	0	96	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	3	2	3	4	1	3	2	1	2	3	3	1	3	3	2	3	2	1	2	40	2	103	

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа