

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5  Прокопенко С.Ф.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»

 Зверева Н.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 1)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

с сентября 2022 года.

**1 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,5</b>	<b>19,9</b>	<b>94,4</b>	<b>658,2</b>
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					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4		53,2
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					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
<b>Обед</b>					<b>36,7</b>	<b>32,1</b>	<b>108,2</b>	<b>864,9</b>
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
<b>или</b>								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
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		1,0	1					
<b>фрикадельки №145-2021</b>								<b>20</b>
говядина п/ф		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			100	16,0	11,0	10,1	203,4
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		160	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		174	120					
Мука пшеничная		7	7					
Масло растительное		7	7					
соль йодированная		1	1					
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	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
<b>ИТОГО:</b>					<b>62,1</b>	<b>52,0</b>	<b>202,6</b>	<b>1523,1</b>

## 2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>30,5</b>	<b>23,4</b>	<b>84,8</b>	<b>670,8</b>
<b>Окорочка куриные запеченные</b>	<b>№494-2004</b>			<b>100</b>	<b>19,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,7</b>	<b>188,0</b>
окорочка куриные		169	150					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>9,3</b>	<b>22,6</b>	<b>192,5</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
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					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>6,0</b>	<b>7,8</b>	<b>94,8</b>
капуста свежая белокачанная		150	120					
морковь - до 01.01 - 20%		10,0	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,0	3,0					
лук репчатый		4,8	4					
мука пшеничная		3,0	3,0					
масло растительное		6	6					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Компотик теплый из свежих плодов</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>38,6</b>	<b>18,7</b>	<b>138,0</b>	<b>875,8</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>60</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
<b>Уха рыбацкая</b>				<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>2,3</b>	<b>8,3</b>	<b>83</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)		43	30					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		41	30					
масса готовой рыбы			25					
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					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная)</b>	<b>№364-2021</b>			<b>100</b>	<b>17,0</b>	<b>8,3</b>	<b>6,0</b>	<b>168,0</b>
мясо свинина б/к		96	85					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		22	16,2					
01.11.-31.12. -30%		23	16,2					
01.01-29.02 - 35%		25	16,2					
01.03 - 40%		27	16,2					
лук репчатый		10	8,3					
яйца		9	8					
сухари		6	6					
масло сливочное		10	10					
<b>масса п/ф</b>			<b>100</b>					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Перловка рассыпчатая</b>	<b>№207-2021</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>37,4</b>	<b>223,2</b>
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>или</b>								
<b>Бобовые отварные (№330-2004)</b>				<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,9</b>	<b>42,1</b>	<b>233</b>
горох или чечевица		87	86,4					
масло сливочное		6	6					
вода питьевая		216	216					
Соль йодированная		1	1					
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>69,0</b>	<b>42,1</b>	<b>222,8</b>	<b>1546,6</b>

## 3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>30,1</b>	<b>14,4</b>	<b>85,2</b>	<b>591,9</b>
<b>Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным</b>	<b>№279-2021</b>			<b>150/20</b>	<b>23,7</b>	<b>12,6</b>	<b>31,8</b>	<b>337,0</b>
творог		140	138,5					
сахар		9,2	9,2					
крупа манная		9,2	9,2					
яйцо куриное		7	6					
сметана		4,6	4,6					
сухари		6	6					
масло сливочное		5,3	5,3					
масло растительное		3	3					
масса п/ф			160					
повидло или молоком сгущенным		20	20					
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>47,9</b>	<b>38,1</b>	<b>102,5</b>	<b>945,6</b>
<b>Горошек зеленый консервированный с маслом растительным</b>				<b>55/5</b>	<b>1,4</b>	<b>7,2</b>	<b>3,0</b>	<b>82,4</b>
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85,0	55					
масло растительное		5	5					
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>	<b>№110-2004</b>			<b>250/5</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,0</b>
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					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Бризоль из филе курицы панированная</b>	<b>№496-2004</b>			<b>100</b>	<b>34,0</b>	<b>12,0</b>	<b>9,8</b>	<b>283,2</b>
Филе куриной грудки		100	94					
Яйцо		8,7	7,8					
Сухари панировочные		5,6	5,6					
мука пшеничная		7,2	7,2					
Масса п/фабриката			114					
масло растительное		10	10					
соль йодированная		1	1					
<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	<b>№259-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>11,6</b>	<b>24,1</b>	<b>230,4</b>
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					
масло сливочное		5,5	5,5					
<b>масса готового картофеля</b>			<b>145</b>					
Соус (№600-2004)			35					
Сметана		8,8	8,8					
Масло сливочное		2,7	2,7					
мука		2,7	2,7					
вода		26,3	26,3					
соль йодированная		1	1					
<b>Напиток из сухофруктов + Витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>78,0</b>	<b>52,4</b>	<b>187,7</b>	<b>1537,5</b>

## 4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>36,00</b>	<b>32,80</b>	<b>75,26</b>	<b>725,60</b>
<b>Гуляш из мяса</b>	<b>№437-2004</b>			<b>100</b>	<b>24,00</b>	<b>23,40</b>	<b>3,96</b>	<b>309,60</b>
говядина б/к		107	95					
или свинина б/к		107	95					
масло растительное		4	4					
масса тушеного мяса			60					
масса соуса			40					
лук репчатый		10	8					
томатная паста		4	4					
мука пшеничная		2,7	2,7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
или								
<b>Фарфалле отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия в виде бабочек		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Обед</b>					<b>32,65</b>	<b>22,85</b>	<b>139,90</b>	<b>900,45</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Суп гороховый с гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/20</b>	<b>9,0</b>	<b>3,5</b>	<b>25,3</b>	<b>168,3</b>
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 луцёный		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					
<b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>	<b>№350-2021</b>			<b>90/30</b>	<b>10,50</b>	<b>8,10</b>	<b>12,10</b>	<b>164,00</b>
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
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 и соли)		1,8	1,8						
масса п/ф				140					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>				<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>9,2</b>	<b>21,5</b>	<b>188</b>
капуста белокочанная свежая		286	229						
морковь - до 01.01 - 20%		15	12						
с 01.01 - 25%		16	12						
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)		2	2						
лук репчатый		11	9						
мука пшеничная		2,4	2,4						
масло растительное		8	8						
Соль йодированная		1	1						
<b>или</b>									
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>					<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>9,3</b>	<b>22,6</b>	<b>192,5</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>				<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
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						
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>				<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>6,0</b>	<b>7,8</b>	<b>94,8</b>
капуста свежая белокочанная		150	120						
морковь - до 01.01 - 20%		10,0	8						
с 01.01 - 25%		10,6	8						
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,0	3,0						
лук репчатый		4,8	4						
мука пшеничная		3,0	3,0						
масло растительное		6	6						
сахар		1,0	1,0						
Соль йодированная		1,0	1,0						
<b>Кисель из концентрата + вит "С"</b>	<b>№ 591-1996</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,2</b>	<b>134,0</b>
Кисель концентрат		24	24						
<b>или</b>									
<b>Сок в ассортименте</b>					<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>					<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>					<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>68,65</b>	<b>55,65</b>	<b>215,16</b>	<b>1626,05</b>

**5 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>27,9</b>	<b>21,4</b>	<b>107,8</b>	<b>734,6</b>
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>10,1</b>	<b>203,4</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		160	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		174	120					
Мука пшеничная		7	7					
Масло растительное		7	7					
соль йодированная		1	1					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>220</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>26,6</b>	<b>118</b>
<b>Или Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>					<b>41,5</b>	<b>26,5</b>	<b>117,2</b>	<b>865,9</b>
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>	<b>6,0</b>	<b>54,6</b>
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<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		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>55/5</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>57,0</b>
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
<b>Шулэн (суп-лапша с мясом)</b>	<b>№ 188 - 1997 Москва</b>			<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>4,5</b>	<b>13,2</b>	<b>130,8</b>
Мясо свинина		37	32					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		24	24					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>№356-2021</b>			<b>90</b>	<b>19,5</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>193,0</b>
печень говяжья		133	110					
масса печени припущенной			75					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 408-2021</b>								
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
<b>масса п/ф</b>			<b>115,0</b>					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Компот из изюма + витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>69,4</b>	<b>47,9</b>	<b>225,0</b>	<b>1600,5</b>

## 6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>35,9</b>	<b>16,5</b>	<b>102,7</b>	<b>704,8</b>
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					
Сырник из творога запеченный со сгущенным молоком или повидлом	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоком сгущенным		10	10					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
<b>Обед</b>					<b>36,6</b>	<b>26,8</b>	<b>125,1</b>	<b>884,5</b>
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
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					
Рагу из птицы	№ 376 - 2021 г. Пермь			200	21,0	19,0	15,9	319,0
филе цыпленка бройлера		83	79					
масса тушеной птицы			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		143	93					
01.03 - 40%		155	93					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		23	17					
лук репчатый		12	10					
томатная паста		2	2					
масло растительное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
масса соуса			35					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				50	6,6	1,2	41,0	201
<b>ИТОГО:</b>					<b>72,5</b>	<b>43,3</b>	<b>227,8</b>	<b>1589,3</b>



## 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>26,9</b>	<b>23,0</b>	<b>91,8</b>	<b>681,3</b>
<b>Азу</b>	<b>№325-2021</b>			<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>12,7</b>	<b>4,0</b>	<b>184,0</b>
Свинина бескостная		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленные		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					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		205	154					
01.11.-31.12. - 30%		220	154					
01.01.-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>32,9</b>	<b>32,3</b>	<b>114,0</b>	<b>878,9</b>
<b>Салат из капусты белокачанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>	<b>6,0</b>	<b>54,6</b>
капуста белокачанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<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		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>55/5</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>57,0</b>
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
<b>Рассольник Ленинградский со сметаной</b>	<b>№100-2021</b>			<b>250/5</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>13,4</b>	<b>118,0</b>
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 соленные (без уксуса)		25	13					
крупа рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
сметана		5	5					
<b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>	<b>№350-2021</b>			<b>90/30</b>	<b>10,50</b>	<b>8,10</b>	<b>12,10</b>	<b>164,00</b>
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>соус(№419-2021)</b>			<b>30</b>					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
масса п/ф			140					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>№ 469-2021</b>	<b>211</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>9,1</b>	<b>107</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>59,8</b>	<b>55,3</b>	<b>205,8</b>	<b>1560,2</b>

## 8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>30,1</b>	<b>14,4</b>	<b>85,2</b>	<b>591,9</b>
<b>Запеканка из творога "Зебра" сгущенным молоком или повидлом</b>	<b>№279-2021</b>			<b>150/20</b>	<b>23,7</b>	<b>12,6</b>	<b>31,8</b>	<b>337,0</b>
творог		140	138,5					
сахар		9,2	9,2					
крупа манная		9,2	9,2					
яйцо куриное		7	6					
сметана		4,6	4,6					
сухари		6	6					
масло сливочное		5,3	5,3					
масло растительное		3	3					
какао-порошок		2,5	2,5					
масса п/ф			160					
повидло или молоком сгущенным		20	20					
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>41,1</b>	<b>19,5</b>	<b>163,8</b>	<b>990,4</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>60</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>
свекла до 01.01 - 20%		<b>72</b>	<b>60</b>					
свекла с 01.01 - 25%		<b>78</b>	<b>60</b>					
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>№123-2021</b>			<b>250/20</b>	<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>7,5</b>	<b>152,4</b>
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					
<b>фрикадельки №145-2021</b>			<b>20</b>					
говядина п/ф		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>	<b>№313-2021</b>			<b>250</b>	<b>17,4</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>184,0</b>
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 горбуша 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		0,5	0,5					
<b>соус № 418-2021</b>			<b>80</b>					
вода		88	88					
масло сливочное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
<b>масса п/ф</b>			<b>295</b>					
<b>Компот из изюма + витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>220</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>26,6</b>	<b>118</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>100</b>	<b>8,3</b>	<b>3</b>	<b>52,2</b>	<b>268</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>71,1</b>	<b>33,9</b>	<b>249,0</b>	<b>1582,3</b>

## 9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,2</b>	<b>29,7</b>	<b>89,7</b>	<b>725,9</b>
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>№ 1-2004</b>			<b>30/10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,6</b>	<b>14,5</b>	<b>135,6</b>
батон "Столичный"		30	30					
масло сливочное		10	10					
<b>Жаркое по - домашнему</b>	<b>№436-2004</b>			<b>240</b>	<b>15,7</b>	<b>17,9</b>	<b>32,3</b>	<b>352,9</b>
говядина б/к		67	59					
или свинина б/к		67	59					
масса готового мяса			40					
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					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Обед</b>					<b>34,8</b>	<b>23,6</b>	<b>154,4</b>	<b>971,6</b>
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>	<b>6,0</b>	<b>54,6</b>
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<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		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>55/5</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>57,0</b>
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
<b>Суп гороховый с гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/20</b>	<b>9,0</b>	<b>3,5</b>	<b>25,3</b>	<b>168,3</b>
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					
<b>Печень в сметанном соусе</b>	<b>№439-2004</b>			<b>100</b>	<b>13,0</b>	<b>7,7</b>	<b>8,1</b>	<b>153,6</b>
Печень с/м		103	85					
мука		3	3					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		1	1					
сметана		7,5	7,5					
мука		2,2	2,2					
<b>или</b>								
<b>Сердце в соусе</b>	<b>№361-2021</b>			<b>100</b>	<b>18,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,7</b>	<b>125,0</b>
сердце говяжье		116	97					
масса отварного сердца			58					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			70					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/фабrikата			159					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>7,2</b>	<b>44,4</b>	<b>265,0</b>
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>60,0</b>	<b>53,3</b>	<b>244,0</b>	<b>1697,6</b>

## 10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>26,6</b>	<b>31,2</b>	<b>84,5</b>	<b>722,9</b>
Омлет натуральный с маслом	№340-2004			180	15,9	24,2	4,0	295,0
яйца		132	117					
молоко питьевое		70	70					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			175					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4		53,2
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
<b>Обед</b>					<b>37,9</b>	<b>25,6</b>	<b>118,2</b>	<b>878,3</b>
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Солянка сборная мясная со сметаной	№ 110-2021			250/5	6,3	9,1	1,9	140,5
Бульон мясной		212	212					
мясо говядина б/к		18	16					
масса отварного мяса			10					
окорочка куриные		28,5	26,6					
масса отварной кури			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)		2	2					
масло сливочное		5	5					
лимон		2,5	2,3					
маслины консервированные		9,8	5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Бигус	№329-2021			190	18,0	13,3	5,2	213,0
Капуста белокочанная		188	150					
говядина б/к		84	74					
мясо свинина б/к		84	74					
масса тушеного мяса			45					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			175					
масса п/ф			220					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				70	5,8	2	36,5	187,6
Хлеб ржаной				50	6,6	1,2	41,0	201
<b>ИТОГО:</b>					<b>64,5</b>	<b>56,8</b>	<b>202,7</b>	<b>1601,2</b>

## 11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>22,2</b>	<b>21,0</b>	<b>92,3</b>	<b>646,5</b>
<b>Котлеты рубленые из птицы "Нежные", с соусом томатным</b>	<b>№498, 587-2004</b>			<b>90/30</b>	<b>10,4</b>	<b>11,2</b>	<b>12,1</b>	<b>190,8</b>
филе цыпленка бройлера		99	91					
хлеб пшеничный		17	17					
лук репчатый		9,5	8					
молоко питьевое		18	18					
яйцо куриное		6,8	6,8					
мука пшеничная		5,5	5,5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса готовых котлет			100					
соус томатный №587-2004			30					
мука пшеничная		1,2	1,2					
вода питьевая		22,5	22,5					
масло сливочное		1,8	1,8					
морковь - до 01.01 - 20%		2	1,8					
с 01.01 - 25%		2,5	1,8					
лук репчатый		1,2	1					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3					
сахар		1	1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>32,2</b>	<b>28,4</b>	<b>129,2</b>	<b>891,7</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>	<b>№110-2004</b>			<b>250/5</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,0</b>
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)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Мясо рубленое "Стожок" (ТТК)</b>				<b>70/20</b>	<b>14,8</b>	<b>14,3</b>	<b>11,3</b>	<b>233</b>
Мясо свинина		63,2	51,8					
Хлеб пшеничный		12,6	12,6					
Молоко питьевое		14	14					
Лук репчатый		5	4,2					
<b>Масса полуфабриката</b>			<b>87</b>					
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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<b>Компот из изюма + витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>54,3</b>	<b>49,4</b>	<b>221,5</b>	<b>1538,2</b>

## 12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>31,6</b>	<b>24,3</b>	<b>76,7</b>	<b>652,3</b>
<b>Бигус</b>	<b>№329-2021</b>			<b>190</b>	<b>18,0</b>	<b>13,3</b>	<b>5,2</b>	<b>213,0</b>
Капуста белокочанная		188	150					
говядина б/к		84	74					
мясо свинина б/к		84	74					
<b>масса тушеного мяса</b>			<b>45</b>					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			<b>175</b>					
<b>масса п/ф</b>			<b>220</b>					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>№63-2021</b>			<b>20/5/15</b>	<b>6,9</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>149,0</b>
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
<b>Компотик теплый из свежих плодов</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>36,3</b>	<b>15,8</b>	<b>166,3</b>	<b>956,4</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>60</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
<b>Суп гороховый и гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/20</b>	<b>9,0</b>	<b>3,5</b>	<b>25,3</b>	<b>168,3</b>
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					
<b>Фрикадельки рыбные в томатном соусе</b>	<b>№146-2021</b>			<b>90/30</b>	<b>13,6</b>	<b>2,0</b>	<b>2,8</b>	<b>83,2</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		122	85					
лук репка		21,4	18					
яйцо куриное		5	4,5					
соль йодированная		1	1					
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 и соли)		1,8	1,8					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>7,2</b>	<b>44,4</b>	<b>265,0</b>
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Кисель из концентрата + вит "С"</b>	<b>№ 591-1996</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,2</b>	<b>134,0</b>
Кисель концентрат		24	24					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>220</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,6</b>	<b>101</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>67,9</b>	<b>40,0</b>	<b>243,0</b>	<b>1608,7</b>

## 13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>30,6</b>	<b>14,5</b>	<b>90,0</b>	<b>614,0</b>
<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом</b>	<b>№279-2021</b>			<b>150/20</b>	<b>23,7</b>	<b>12,6</b>	<b>31,8</b>	<b>337,0</b>
творог		140	138,5					
сахар		9,2	9,2					
крупа манная		9,2	9,2					
яйцо куриное		7	6					
сметана		4,6	4,6					
сухари		6	6					
масло сливочное		5,3	5,3					
масло растительное		3	3					
масса п/ф			160					
повидло или молоко сгущенное		20	20					
<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>28,4</b>	<b>31,0</b>	<b>125,2</b>	<b>888,5</b>
<b>Горошек зеленый консервированный с маслом растительным</b>				<b>55/5</b>	<b>1,4</b>	<b>7,2</b>	<b>3,0</b>	<b>82,4</b>
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85,0	55					
масло растительное		5	5					
<b>Рассольник "Домашний", со сметаной (р.131-2004)</b>				<b>250/5</b>	<b>2,6</b>	<b>5,8</b>	<b>9,4</b>	<b>100</b>
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					
<b>Котлеты из мяса и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург</b>				<b>90</b>	<b>12,3</b>	<b>10,7</b>	<b>6,6</b>	<b>171,7</b>
или говядина б/к		60	53					
или свинина мясная		60	53					
филе цыпленка бройлера		16	15					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		15	15					
масса вязкой каши			18					
лук репчатый		4	3,5					
яйцо куриное		9	9					
мука пшеничная		5,6	5,6					
масло растительное для смазки листа		2,0	2,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Напиток из сухофруктов + Витамин "С"</b>				<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>58,9</b>	<b>45,5</b>	<b>215,2</b>	<b>1502,5</b>

**14 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>34,6</b>	<b>22,2</b>	<b>89,4</b>	<b>692,3</b>
<b>Окорочка куриные запеченные</b>	<b>№494-2004</b>			<b>100</b>	<b>19,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,7</b>	<b>188,0</b>
окорочка куриные		169	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Макаронные изделия отварные с овощами на поджаривку</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150/30</b>	<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>31,3</b>	<b>193,5</b>
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		10	10					
Соль йодированная		0,5	0,5					
огурцы свежие		32,7	30					
или помидоры свежие		32,3	30					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>44,0</b>	<b>26,7</b>	<b>117,1</b>	<b>882,1</b>
<b>Салат из капусты белокачанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>	<b>6,0</b>	<b>54,6</b>
капуста белокачанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<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		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>55/5</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>57,0</b>
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
<b>Суп-харчо</b>	<b>№109-2021</b>			<b>250</b>	<b>8,0</b>	<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>165,0</b>
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)		2	2					
масло растительное		5	5					
чеснок		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>№354-2021</b>			<b>230</b>	<b>18,4</b>	<b>6,2</b>	<b>22,7</b>	<b>220,0</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		65	53					
масса печени припущенной			45					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>№ 469-2021</b>	<b>211</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>9,1</b>	<b>107</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>6,6</b>	<b>1,2</b>	<b>41,0</b>	<b>201</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>78,6</b>	<b>48,9</b>	<b>206,5</b>	<b>1574,4</b>



## 15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>37,9</b>	<b>18,5</b>	<b>103,8</b>	<b>732,4</b>
<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>№374-2004</b>			<b>110</b>	<b>26,4</b>	<b>8,7</b>	<b>5,0</b>	<b>203,7</b>
минтай потрошенный безглавленный (филе с кожей без костей)		121	89					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		127	89					
<b>масса готовой рыбы</b>			<b>60</b>					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
<b>масса овощей</b>			<b>50</b>					
соль йодированная		1	1					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>220</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>26,6</b>	<b>118</b>
<b>или Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>					<b>56,9</b>	<b>27,8</b>	<b>120,7</b>	<b>954,2</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
<b>или</b>								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Шулэн (суп-лапша с мясом)</b>	<b>№ 188 - 1997 Москва</b>			<b>270</b>	<b>9,3</b>	<b>4,5</b>	<b>13,2</b>	<b>130,8</b>
Мясо свинина		37	32					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		24	24					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
<b>Бризоль из филе курицы панированная</b>	<b>№496-2004</b>			<b>100</b>	<b>34,0</b>	<b>12,0</b>	<b>9,8</b>	<b>283,2</b>
Филе куриной грудки		100	94					
Яйцо		8,7	7,8					
Сухари панировочные		5,6	5,6					
мука пшеничная		7,2	7,2					
Масса п/фабrikата			114					
масло растительное		10	10					
соль йодированная		1	1					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>9,2</b>	<b>21,5</b>	<b>188</b>
капуста белокочанная свежая		286	229					
морковь - до 01.01 - 20%		15	12					
с 01.01 - 25%		16	12					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2					
лук репчатый		11	9					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		8	8					
Соль йодированная		1	1					
<b>или</b>								
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>9,3</b>	<b>22,6</b>	<b>192,5</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
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					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>6,0</b>	<b>7,8</b>	<b>94,8</b>
капуста свежая белокочанная		150	120					
морковь - до 01.01 - 20%		10,0	8					
с 01.01 - 25%		10,6	8					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,0	3,0					
лук репчатый		4,8	4					
мука пшеничная		3,0	3,0					
масло растительное		6	6					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Компот из изюма + витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>94,8</b>	<b>46,3</b>	<b>224,4</b>	<b>1686,5</b>

## 16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,3</b>	<b>25,5</b>	<b>72,6</b>	<b>620,8</b>
Каша пшеничная жидкая с маслом	№311-2004			150/10	7,7	7,9	27,6	212,1
крупа пшеничная		30	30					
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		126	126					
сахар		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с маслом и сыром	№63-2021			20/10/15	6,9	9,0	10,0	149,0
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63
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	2,5	0,9	15,7	80,5
<b>Обед</b>					<b>40,0</b>	<b>17,2</b>	<b>137,2</b>	<b>861,2</b>
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
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		1,0	1					
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 кожей без костей)		115	85					
или горбуша 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	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				70	5,8	2	36,5	187,6
Хлеб ржаной				50	6,6	1,2	41,0	201
<b>ИТОГО:</b>					<b>65,3</b>	<b>42,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1482,0</b>

## 17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>44,2</b>	<b>18,8</b>	<b>88,2</b>	<b>693,7</b>
<b>Бризоль из филе курицы панированная</b>	<b>№496-2004</b>			<b>100</b>	<b>34,0</b>	<b>12,0</b>	<b>9,8</b>	<b>283,2</b>
Филе куриной грудки		100	94					
Яйцо		8,7	7,8					
Сухари панировочные		5,6	5,6					
мука пшеничная		7,2	7,2					
Масса п/фабриката			114					
масло растительное		10	10					
соль йодированная		1	1					
<b>Пюре картофельное с овощами на подгарнировку</b>	<b>№520-2004</b>			<b>150/30</b>	<b>3,8</b>	<b>5,0</b>	<b>25,0</b>	<b>155,6</b>
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		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
огурцы свежие		32,7	30					
или помидоры свежие		32,3	30					
<b>Чай с сахаром №685-2004</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>28,7</b>	<b>38,8</b>	<b>111,2</b>	<b>902,5</b>
<b>Горошек зеленый консервированный с маслом растительным</b>				<b>55/5</b>	<b>1,4</b>	<b>7,2</b>	<b>3,0</b>	<b>82,4</b>
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85,0	55					
масло растительное		5	5					
<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>№124-2004</b>			<b>250/5</b>	<b>3,6</b>	<b>5,1</b>	<b>8,5</b>	<b>94,3</b>
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					
<b>Зразы рубленые</b>	<b>№ 456 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>13,4</b>	<b>19,4</b>	<b>6,9</b>	<b>256,0</b>
мясо свинина		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Перловка рассыпчатая</b>	<b>№207-2021</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>37,4</b>	<b>223,2</b>
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Компот из изюма + витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>72,9</b>	<b>57,6</b>	<b>199,4</b>	<b>1596,2</b>

## 18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>31,6</b>	<b>19,4</b>	<b>95,9</b>	<b>684,1</b>
<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>№431-2004</b>			<b>90</b>	<b>19,5</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>193,0</b>
печень говяжья		107	89					
масло растительное		6	6					
масса печени припущенной			<b>60</b>					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 600-2004</b>			<b>30,0</b>					
вода		24,0	24,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		3,0	3,0					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Компотик теплый из свежих плодов</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>36,5</b>	<b>19,7</b>	<b>137,3</b>	<b>869,3</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
<b>Суп гороховый с гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/20</b>	<b>9,0</b>	<b>3,5</b>	<b>25,3</b>	<b>168,3</b>
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					
<b>Бигус</b>	<b>№329-2021</b>			<b>190</b>	<b>18,0</b>	<b>13,3</b>	<b>5,2</b>	<b>213,0</b>
Капуста белокочанная		188	150					
говядина б/к		84	74					
мясо свинина б/к		84	74					
<b>масса тушеного мяса</b>			<b>45</b>					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			<b>175</b>					
<b>масса п/ф</b>			<b>220</b>					
<b>Напиток из сухофруктов + Витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>220</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>26,6</b>	<b>118</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>1,45</b>	<b>26,1</b>	<b>134</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>68,1</b>	<b>39,1</b>	<b>233,2</b>	<b>1553,4</b>

## 19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>42,7</b>	<b>13,7</b>	<b>83,3</b>	<b>626,9</b>
<b>Сырники из творога запеченные с повидлом ил сгущенным молоком</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>120/25</b>	<b>35,5</b>	<b>9,4</b>	<b>38,2</b>	<b>379,0</b>
Творог		110	109,0					
Мука пшеничная		14,4	14,4					
сахар		9,6	9,6					
яйцо куриное		6	5,3					
сметана		3,6	3,6					
масло растительное для смазки		2,4	2,4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			142					
повидло или сгущенное молоко		25	25					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Обед</b>					<b>33,2</b>	<b>32,3</b>	<b>116,3</b>	<b>887,7</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>60</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>№ 122-2021</b>			<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>11,4</b>	<b>10,1</b>	<b>180</b>
рыбные консервы в собственном соку		32	30					
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					
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
говядина б/к		90	80					
или свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компот из изюма + витамин "С"</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>75,9</b>	<b>46,0</b>	<b>199,6</b>	<b>1514,6</b>

**20 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,3</b>	<b>30,6</b>	<b>70,0</b>	<b>649,5</b>
<b>Омлет натуральный с маслом</b>	<b>№340-2004</b>			<b>180</b>	<b>15,9</b>	<b>24,2</b>	<b>4,0</b>	<b>295,0</b>
яйца		132	117					
молоко питьевое		70	70					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			<b>175</b>					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	<b>№75-2021</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>		<b>53,2</b>
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		<b>1,0</b>	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>220</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>26,6</b>	<b>118</b>
или								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>					<b>28,6</b>	<b>30,5</b>	<b>116,6</b>	<b>858,5</b>
<b>Салат из капусты белокачанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>	<b>6,0</b>	<b>54,6</b>
капуста белокачанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
<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		2,2	2,2					
лимон		0,8	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>55/5</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>57,0</b>
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
<b>Рассольник Ленинградский со сметаной</b>	<b>№100-2021</b>			<b>250/5</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>13,4</b>	<b>118,0</b>
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					
сметана		5	5					
<b>Котлета по-албански</b>	<b>ТТК</b>			<b>100</b>	<b>13,6</b>	<b>14,4</b>	<b>1,5</b>	<b>189,9</b>
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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<b>Кисель из концентрата + вит "С"</b>	<b>№ 591-1996</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,2</b>	<b>134,0</b>
Кисель концентрат		24	24					
или								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>52,9</b>	<b>61,0</b>	<b>186,6</b>	<b>1508,1</b>

<b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>68</b>	<b>48</b>	<b>216</b>	<b>1571</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2720
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	46	47	201	1632
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	49	50	211	1714
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) - 5%	44	45	191	1550

\*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 12 лет и старше с сентября 2022 года**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	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	120	72	60	80	60	50	70	70	80	80	70	80	80	80	80	70	50	60	80	70	30	1380	69	96		
2	Хлеб пшеничный	200	120	50	106	92	112	60	80	100	159	142	120	130	132	106	105	86	133	48	132	60	60	2011	101	95	
3	Мука пшеничная	20	12	12	3	10	16	8	11	15	4	4	0	7	2	6	0	10	0	7	2	14	0	129	6	54	
4	Крупы, бобовые	50	33	30	60	9	31	45	0	56	9	84	0	45	84	14	15	0	30	60	65	50	5	692	35	105	
5	Макаронные изделия	20	14	0	0	0	61	24	20	0	0	0	0	61	0	0	51	24	0	0	0	0	61	302	15	105	
6	Картофель	187	131	255	162	170	50	154	123	229	227	215	20	40	50	219	216	154	227	158	50	60	83	2862	143	109	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г.	320	176	75	218	144	366	69	162	111	75	134	263	170	274	114	109	359	75	158	257	144	97	3373	169	96	
8	Фрукты свежие	185	91	0	40	0	0	220	40	0	220	1	240	0	260	0	0	220	0	0	260	0	240	1741	87	96	
9	Сухофрукты	20	8	20	0	0	0	20	0	0	20	0	20	0	0	30	0	20	0	0	20	0	0	150	8	96	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч.	200	100	0	200	0	200	0	200	0	0	200	0	200	200	0	0	0	200	200	0	200	200	2000	100	100	
11	Мясо 1-й категории	78	51	23	85	0	167	32	0	150	23	59	90	52	74	53	16	32	23	60	74	80	0	1093	55	106	
12	Субпродукты (печень, сердце)	40	18	0	0	0	0	110	0	0	0	97	0	0	0	0	53	0	0	0	89	0	0	349	17	97	
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	36	0	100	94	0	0	79	0	0	0	10	91	0	15	100	94	0	94	0	0	73	750	38	104	
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	35	120	30	0	0	120	0	0	127	0	0	0	85	0	0	89	85	0	0	0	0	656	33	95	
15	Молоко	350	126	306	16	0	100	159	260	359	20	130	70	18	0	49	330	129	256	24	0	130	70	2425	121	96	
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	31	0	0	139	0	0	73	0	139	0	0	0	0	139	0	0	0	0	0	109	0	597	30	96	
17	Сыр	15	4	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	15	0	0	0	15	75	4	96	
18	Сметана	10	5	5	0	18	0	10	5	5	0	0	5	5	0	10	0	0	0	5	10	4	18	100	5	96	
19	Масло сливочное	35	16	10	25	19	14	13	10	14	10	28	10	20	21	15	14	6	25	24	13	5	5	299	15	95	
20	Масло растительное	18	12	16	11	13	12	15	4	21	8	15	7	8	4	10	12	23	2	21	10	17	24	251	13	104	
21	Яйцо	40	24	63	8	14	0	0	4	0	8	0	117	11	5	15	2	8	42	36	0	5	134	470	23	98	
22	Сахар	35	22	34	16	25	15	32	24	15	39	17	30	16	15	39	17	30	18	15	30	25	0	452	23	104	
23	Кондитерские изделия	15	9	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	45	2	25	
24	Чай	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	0	96	
25	Какао-порошок	1,2	1	3	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	12	1	96	
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	10	0	96	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	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	5	3	3	4	3	4	5	2	4	1	3	2	4	4	2	3	5	3	4	3	2	3	58	3	97	

\* 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

\*\*\* не выполнена норма по дрожжам, муке, кондитерским изделиям т.к. данные продукты не предназначены к потреблению в прием пищи горячий завтрак, обед