

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 5 Прокопенко С.Ф. Прокопенко С.Ф.

Ген. директор ООО «Элара»

Зверева Н.В. Зверева Н.В.



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

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	
Завтрак					22,6	19,2	94,1	639,0
Макаронны, запеченные с сыром	№334-2004			210	8	9,6	34,2	255,2
макаронные изделия		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		10	10					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
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					
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

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,8	26,0	85,0	697,2
Печень говяжья по-строгановски	№431-2004			90	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		107	89					
масло растительное		6	6					
масса печени припущенной			60					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 600-2004			30,0					
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					
или								
Сердце в соусе	№361-2021			90	20,4	6,2	6,4	141,0
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/фабриката			159					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				200	4,6	9,3	22,6	192,5
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			100	2,4	6,0	7,8	94,8
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					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным 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

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,4	30,9	73,8	675,1
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
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					
Гречка вязкая отварная с овощами на подгарнировку	№510-2004			150/30	5,0	7,3	24,0	182
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
огурцы свежие		32,7	30					
или помидоры свежие		32,3	30					
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
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,25	25,85	88,12	670,13
Котлета или 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					
Рагу овощное	№541-2004			180	4,3	13,0	31,2	259
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%		25,0	20					
с 01.01 - 25%		26,6	20					
лук репчатый		15	12,5					
капуста свежая		72	57					
масло сливочное		7,5	7,5					
соус томатный (№587-2004)			50					
масло сливочное		2,2	2,2					
мука пшеничная		2,2	2,2					
морковь		4	3					
лук репчатый		1,2	1					
томатная паста		5	5					
масло сливочное		0,8	0,8					
сахар		0,5	0,5					
соль йодированная		1	1					
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	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,9	19,3	109,4	705,3
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	12,8	11,5	6,0	177,8
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			124					
Пюре картофельное	№520-2004			180	4,0	5,3	28,2	176,0
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					
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				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
Или Сок в ассортименте				200			24,0	96,0

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,3	20,3	100,0	675,4
Плов из мяса по-узбекски с овощами на подгарнировку	№444-2004			200/20	16,6	18,3	38,5	385,1
говядина б/к		90	80					
или свинина б/к		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					
огурцы свежие		21,8	20					
или помидоры свежие		21,5	20					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
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

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					31,5	15,6	82,3	594,5
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			230	18,4	6,2	22,7	220,0
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					
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					
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,9	24,0	91,9	665,4
Шницель из мясной	№451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5
свинина б/к		83	74					
или говядина б/к		83	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2,0	2,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			200	5,1	9,2	21,5	188
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					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				200	4,6	9,3	22,6	192,5
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			100	2,4	6,0	7,8	94,8
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					
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				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					47,7	22,2	88,2	742,0
Бризоль из филе курицы панированная	№496-2004			100	34,0	12,0	9,8	283,2
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					
Фарфалле отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия в виде бабочек		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
или								
Макаронные изделия отварные	№516-2004			180	6,7	6,0	35,5	221,4
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
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
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,3	11,9	104,4	636,7
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	№146-2021			90/30	13,6	2,0	2,8	83,2
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)		1,8	1,8					
Картофель тушеный	№ 216-2004			180	3,6	7,4	25,9	200,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		203	153					
01.11.-31.12. -30%		219	153					
01.01-29.02 - 35%		236	153					
01.03 - 40%		256	153					
морковь - до 01.01 - 20%		22,5	18					
с 01.01 - 25%		23,9	18					
лук репчатый		34	28,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,9	2,9					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
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			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					47,8	10,9	98,1	696,9
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			140/25	41,4	9,1	44,7	442,0
Творог		128	127,0					
Мука пшеничная		16,8	16,8					
сахар		11,2	11,2					
яйцо куриное		7	6,2					
сметана		4,2	4,2					
масло растительное для смазки		2,8	2,8					
Соль йодированная		1	1					
масса п/ф			165					
повидло или молоко сгущенное		25	25					
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				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,9	16,4	102,6	649,7
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			240	6,0	1,4	41,2	201,4
крупя пшенная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
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					
Бутерброд с маслом и сыром	№63-2021			20/5/15	6,9	9,0	10,0	149,0
батон		20	20					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			40	5,0	4,6	0,3	63
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,2	21,9	86,2	642,7
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
свинина б/к		88	78					
или говядина б/к		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					
Гречка вязкая отварная с овощами на подгарнировку	№510-2004			150/30	5,0	7,3	24,0	182
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
огурцы свежие		32,7	30					
или помидоры свежие		32,3	30					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
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

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,6	20,7	100,2	678,7
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					
Рис припущенный	№512-2004			180	4,3	7,2	44,4	265,0
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,5	17,8	100,8	661,2
Запеканка картофельная с мясом и маслом	№430-1996			210/5	14,8	12,8	20,5	256
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		273	205					
01.11.-31.12. -30%		293,15	205					
01.01-29.02 - 35%		316	205					
01.03. - 40%		342	205					
Свинина мясная		53	47,4					
масса готовых мясных продуктов			30					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
масса п/ф			246					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
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				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или Сок в ассортименте				200			24,0	96,0

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,6	22,9	93,7	682,5
Плов из мяса по-узбекски с овощами на подгарнировку	№444-2004			200/20	16,6	18,3	38,5	385,1
говядина б/к		90	80					
или свинина б/к		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					
огурцы свежие		21,8	20					
или помидоры свежие		21,5	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	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,1	14,4	85,2	591,9
Запеканка из творога "Зебра" сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			150/20	23,7	12,6	31,8	337,0
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					
молоко сгущенное с сахаром или повидло		20	20					
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				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,2	15,3	104,9	647,8
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
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					
Макаронные изделия отварные с овощами на подгарнировку	№516-2004			150/30	6,0	5,2	31,3	193,5
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					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
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

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,7	26,6	75,8	650,0
Котлеты из мяса и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург				90	12,3	10,7	6,6	171,7
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					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	№259-2004			180	5,2	11,6	24,1	230,4
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					
масса готового картофеля			145					
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					
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	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,0	20,0	115,7	748,5
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					
Рис припущенный	№512-2004			180	4,3	7,2	44,4	265,0
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0

ИТОГО в среднем за 20 дней	27	20	94	668
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2720
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 12 лет и старше)	19	20	84	680
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	20	21	88	714
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	18	19	80	646

*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 2) (завтрак) 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), 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	30	30	20	20	20	30	30	30	30	20	30	30	30	20	30	50	30	30	20	20	570	29	95		
2	Хлеб пшеничный	200	50	50	30	42	45	50	50	55	69	36	50	50	50	50	50	54	30	56	50	30	30	946	47	95	
3	Мука пшеничная	20	5	0	5	0	2	0	0	0	2	7	2	17	0	4	0	0	0	0	11	6	0	55	3	55	
4	Крупы, бобовые	50	16	0	0	38	0	8	50	0	0	0	0	0	50	38	0	0	50	9	11	5	64	321	16	104	
5	Макаронные изделия	20	9	63	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	175	9	102	
6	Картофель	187	47	0	86	0	60	154	0	216	0	0	153	0	0	0	0	205	0	0	0	150	0	1024	51	110	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и	320	45	0	135	30	102	0	74	9	257	0	70	0	0	59	3	18	73	0	50	4	0	883	44	99	
8	Фрукты свежие	185	46	0	40	0	0	180	40	0	0	0	200	0	68	0	0	180	0	0	40	0	200	948	47	102	
9	Сухофрукты	20	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	1	10	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч.	200	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Мясо 1-й категории	78	27	0	0	60	0	0	80	0	74	0	0	0	0	78	0	47	80	0	72	53	0	544	27	100	
12	Субпродукты (печень, сердце)	40	7	0	89	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	142	7	99	
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	9	0	0	0	0	66	0	0	0	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	175	9	97	
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	19	0	0	0	83	0	0	0	0	0	85	0	0	0	83	0	0	0	0	0	120	371	19	96	
15	Молоко	350	63	130	16	148	100	36	0	130	0	0	0	0	150	0	130	100	130	20	0	130	0	1220	61	97	
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	127	0	0	0	0	0	139	0	0	0	266	13	96	
17	Сыр	15	3	25	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	55	3	96	
18	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	5	0	9	0	28	1	99	
19	Масло сливочное	35	8	20	6	10	11	10	0	4	0	7	8	0	15	10	9	5	0	5	12	8	9	147	7	95	
20	Масло растительное	18	5	0	12	6	2	0	15	2	10	10	0	3	0	4	2	4	15	3	7	2	7	104	5	103	
21	Яйцо	40	8	40	0	28	4	0	0	2	5	8	5	6	40	0	4	0	0	6	0	9	0	157	8	98	
22	Сахар	35	15	15	16	15	16	15	15	15	15	15	15	26	21	15	15	15	15	24	15	15	0	313	16	104	
23	Кондитерские изделия	10	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	1	50	
24	Чай	2	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	0	12	1	96	
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	2	0	0	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	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	0	1	2	1	1	0	1	2	2	23	1	92	

* 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 сокам и дрожжам, муке, сухофруктам, кондитерским изд. т.к. данные продукты не предназначены к потреблению в прием пищи горячей завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20