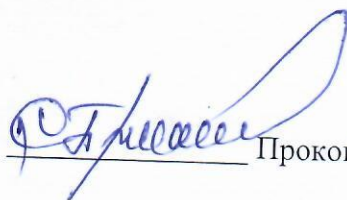


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5



Прокопенко С.Ф.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»



Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ
(Комплекс 2)

для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7 – 11 лет
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					20,2	18,5	79,6	565,6
Макароны, 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				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,4	20,0	77,2	602,4
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)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без добавления чеснока и соли)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих плодов	№507-2013, Парм			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

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,2	30,4	73,2	667,4
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			150/20	4,8	6,8	23,4	174
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	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				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					20,53	23,65	82,92	626,65
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			150	3,6	10,8	26,0	216
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		64	48					
01.11.-31.12. -30%		69	48					
01.01.-29.02 - 35%		74	48					
01.03 - 40%		80	48					
морковь - до 01.01 - 20%		20,3	16,2					
с 01.01 - 25%		21,5	16,2					
лук репчатый		11,9	10					
капуста свежая		57	45,6					
масло сливочное		6	6					
соус томатный (№587-2004)			45					
масло сливочное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
морковь		3,4	2,7					
лук репчатый		1,1	0,9					
томатная паста		4,5	4,5					
масло сливочное		0,7	0,7					
сахар		0,45	0,45					
соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	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					20,8	17,7	90,2	602,5
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			150	3,3	4,4	23,5	146,6
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		170	128					
01.11.-31.12. -30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		197	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	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

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,9	19,6	85,5	602,0
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				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,8	15,5	78,2	574,6
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				20	1,3	0,2	8,2	40,2

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					17,2	21,0	72,0	545,0
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			150	3,8	6,9	16,1	141
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11,25	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,8	1,8					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01.-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром №685-2004	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					43,2	20,0	81,3	677,2
Бризоль из филе курицы панированная	№496-2004			90	30,6	10,8	8,8	254,8
Филе куриной грудки		90,5	85					
Яйцо		8	7					
Сухари панировочные		5	5					
мука пшеничная		6,5	6,5					
Масса п/фабриката			103					
масло растительное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Фарфалле отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	185,0
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	185,0
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
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					21,3	10,0	88,3	530,3
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			150	3,0	6,2	24,3	167,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		170	127,5					
01.11.-31.12. -30%		182	127,5					
01.01-29.02 - 35%		196	127,5					
01.03 - 40%		213	127,5					
морковь - до 01.01 - 20%		18,8	15					
с 01.01 - 25%		20,0	15					
лук репчатый		29	24					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	3,6					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
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				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

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					39,5	10,5	77,1	560,5
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			130/25	35,5	9,4	38,2	379,0
Творог		119	118,0					
Мука пшеничная		15,6	15,6					
сахар		10,4	10,4					
яйцо куриное		6,5	5,7					
сметана		4	4,0					
масло растительное для смазки		2,6	2,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			153					
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				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,2	16,3	98,5	629,8
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			240	6,0	1,4	41,2	201,4
крупка 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 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

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,6	20,7	71,1	561,6
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			150/20	4,8	6,8	23,4	174
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
огурцы свежие		21,8	20					
или помидоры свежие		21,5	20					
Чай "Витаминный"	№493-2013, Палмь			200	0,7	0,1	19,8	82,9
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
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

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,9	19,5	92,8	634,2
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			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
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					22,1	17,1	86,3	587,8
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				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

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,6	22,5	81,4	622,5
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				20	1,3	0,2	8,2	40,2

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,7	13,4	80,0	552,7
Запеканка из творога "Зебра" сгущенным молоком	№279-2021			130/20	22,0	11,7	30,7	317,7
творог		121	120					
сахар		8	8					
крупа манная		8	8					
яйцо куриное		6	5,2					
сметана		4	4					
сухари		5,2	5,2					
масло сливочное		4	4					
масло растительное		2,6	2,6					
какао-порошок		2,5	2,5					
масса п/ф			130					
молоко сгущенное с сахаром		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				20	1,3	0,2	8,2	40,2

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,7	14,5	89,8	571,4
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 подгарниро	№516-2004			150/20	5,9	5,1	30,7	190,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		10	10					
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				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,8	24,7	71,8	611,6
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			150	4,3	9,7	20,1	192,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		165	124					
01.11.-31.12. -30%		177	124					
01.01-29.02 - 35%		191	124					
01.03 - 40%		207	124					
масло сливочное		8	8					
масса готового картофеля			120					
Соус (№600-2004)			30					
Сметана		7,5	7,5					
Масло сливочное		2,3	2,3					
мука		2,3	2,3					
вода		22,5	22,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
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					22,7	17,7	107,3	683,7
Рыба запеченая	№ 378 - 2004			90	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
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	25	19	83	600
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	19	20	84	588
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	20	21	88	617
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%	18	19	80	558

*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 7 - 11 лет с сентября 2022 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	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	80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	400	20	100
2	Хлеб пшеничный	150	38	30	30	42	45	30	30	55	49	35	30	30	50	30	50	34	30	55	30	30	30	745	37	99
3	Мука пшеничная	15	4	0	3	0	2	0	0	0	2	7	2	16	0	4	0	0	0	0	11	6	0	51	3	67
4	Крупы, бобовые	45	15	0	0	38	0	8	50	0	0	0	0	0	50	38	0	0	50	8	11	5	53	309	15	104
5	Макаронные изделия	15	8	63	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	165	8	100
6	Картофель	187	45	0	86	0	48	128	0	216	0	0	128	0	0	0	0	205	0	0	0	124	0	935	47	104
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре,	280	36	0	68	20	83	0	74	9	194	0	62	0	0	49	3	18	73	0	40	4	0	697	35	96
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	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	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
10	Мясо 1-й категории	70	26	0	0	60	0	0	80	0	74	0	0	0	0	78	0	47	80	0	72	53	0	544	27	105
11	Субпродукты (печень, сердце)	30	8	0	89	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	142	7	95
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	9	0	0	0	0	66	0	0	0	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	166	8	95
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	18	0	0	0	83	0	0	0	0	0	85	0	0	0	83	0	0	0	0	0	108	359	18	100
14	Молоко	300	63	130	16	148	100	32	0	130	0	0	0	150	0	130	100	130	20	0	130	0	1216	61	96	
15	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118	0	0	0	0	120	0	0	0	238	12	95	
16	Сыр	10	3	25	0	0	0	0	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	3	102
17	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	8	0	26	1	98	
18	Масло сливочное	30	8	20	7	10	9	9	0	4	0	6	8	0	15	10	8	5	0	4	12	10	7	142	7	95
19	Масло растительное	15	5	0	9	6	2	0	15	2	8	9	0	3	0	4	2	4	15	3	7	2	6	96	5	97
20	Яйцо	40	8	40	0	28	4	0	0	2	5	7	5	6	40	0	4	0	0	5	0	9	0	155	8	97
21	Сахар	30	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15	25	21	15	15	15	15	23	15	15	0	310	16	103
22	Кондитерские изделия	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	1	96
23	Чай	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	0	98
24	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
25	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
26	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	15,8	1	105

* 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, т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20