

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 7 – 11 лет

с сентября 2023 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,3	18,1	128,8	765,5
Каша рисовая жидкая с маслом	№311-2004			200/10	7,4	5,9	34,5	221,2

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,9	19,7	86,4	630,0
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			90	19,2	12,1	0,7	188

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,4	21,4	104,0	754,1
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№366-2004			130/20	22,0	11,3	28,6	304

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					40,25	33,00	91,46	805,80
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		89,8	60	60	1,4	0	3	16
Гуляш из мяса	№437-2004			100	24,00	23,40	3,96	309,60
	говядина б/к	108	96					
	или свинина б/к	108	96					
	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					
Макаронные изделия отварные		№516-2004		150	5,6	5,0	29,6	184,5
	макаронные изделия	51	51					
	масло сливочное	6	6					
	Соль йодированная	0,5	0,5					
Чай с лимоном		№686-2004		200/5	0,1	0,0	15,2	59
	чай - заварка	1,0	1,0					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					
Бутерброд с маслом и сыром		№ 1, 3-2004		30/5/15	5,4	3,5	15,8	116,0
	батон	30	30					
	масло сливочное	5	5					
	сыр	16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					31,62	37,85	123,10	967,08
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	0,51	0,06	0,96	6,45
Суп гороховый с мясом и гречками		№139-2004		250/10/20	6,4	9,3	32	237
	мясо говядина б/к	19	16					
	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					
Котлета рубленая с белокочанной капустой		№ 455-2004		100	16,5	14,4	1,6	204,0
	мясо свинина б/к	61	54					
	хлеб пшеничный	11,4	11,4					
	молоко питьевое	15,7	15,7					
	фарш:							
	капуста свежая белокочанная	42,5	34					
	масло сливочное	3	3					
	масса припущенной капусты		30					
	сухари панировочные	6	6					
	масса п/ф		119					
	масло сливочное	6	6					
	соль йодированная	1	1					
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					
Кисель из концентрата + вит "С"		№ 591-1996		200	0,0	0,0	32,2	134,0
	Кисель концентрат	24	24					
	или							
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
ИТОГО:					71,87	70,85	214,56	1772,88

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					18,4	15,5	97,1	601,3
Котлета или биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	12,92	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		56	41,5					
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		62,3	41,5					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
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		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
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	0,0	0,0	24,0	96,0
Обед					39,4	22,0	102,2	756,7
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
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								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Шулэн (суп-лапша с мясом или курой)	№ 108 - 1997 Москва			250	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина		37	32					
Масса отварного мяса			20					
или окорочка куриные		34	30					
масса отварного куриного 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					
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			110	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		160	132					
масса печени припущенной			90					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
масса п/ф			115,0					
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					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					57,7	37,5	199,3	1358,0

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак					20,5	17,2	108,6	668,1	
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			250	7,2	8,1	24,6	200,2	
Молоко		250	250						
вода		0	0						
макаронные изделия		20	20						
масло сливочное		5	5						
сахар		2,5	2,5						
Соль йодированная		0,5	0,5						
Ватрушка "Царская"	(ТТК)			100	7,1	4,6	20,6	151	
творог		69	68						
крупа манная		3,5	3,5						
яйцо куриное		15	13,5						
сахар		5	5						
крошка			13						
сахар		2,6	2,6						
мука пшеничная		5,2	5,2						
масло сливочное		11,9	11,9						
масло растительное для смазки листа		1,1	1,1						
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20						
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20						
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	
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100	
Обед					35,7	23,1	96,2	732,2	
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
Уха рыбацкая				250	7,3	2,3	8,3	83	
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						
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 инд. уп.				200			24,0	96,0	
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134	
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1	
ИТОГО:					56,2	40,3	204,8	1400,3	

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					29,0	27,8	117,5	834,7
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
Свинина бескостная		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
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		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Бутерброд с маслом и сыром	№ 1, 3-2004			30/5/15	6,7	8,4	15,9	166,0
батон "Особый"		30	30					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Обед					29,3	28,4	84,9	711,1
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
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								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Рассольник "Домашний", со сметаной	р.131-2004			250/5	2,6	5,8	9,4	100
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					
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 искусств.ароматизаторов, красит. и консерв.)		1,8	1,8					
масса п/ф			140					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					58,3	56,2	202,4	1545,8

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,0	20,8	105,1	751,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№366-2004			130/20	22,0	11,3	28,6	304

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,3	19,1	97,9	644,4
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
Жаркое по - домашнему	№436-2004			250	15,7	17,9	32,3	352,9
говядина полуфабрикат		90	80					
или свинина мясная		90	80					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	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
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Обед					27,9	27,3	131,0	882,7
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
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								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Суп гороховый с мясом и гренками	№139-2004			250/10/20	6,4	9,3	32	237
мясо говядина б/к		19	16					
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					
Печень в сметанном соусе	№439-2004			100	13,0	7,7	8,1	153,6
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					
или								
Сердце в соусе	№361-2021			100	18,0	5,5	5,7	125,0
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					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
ИТОГО:					48,2	46,3	228,8	1527,1

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,3	38,6	94,9	853,7
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
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
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				50	5,0	5,0	24,0	161,0
Обед					31,3	23,9	76,9	670,2
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					
или								
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	20,5	100
ИТОГО:					63,6	62,5	171,8	1523,8

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					25,3	20,3	109,3	721,0
Котлеты рубленые из птицы "Нежные", с соусом томатным	№498, 587-2004			90/30	10,4	11,2	12,1	190,8
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					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/15	6,3	4,3	14,3	121,0
батон		30	30					
сыр		16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Обед					30,0	25,5	114,1	799,1
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
Борщ с мясом, с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/10/5	4,1	4,9	15,6	123
мясо говядина б/к		19	16					
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	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					
Мясо рубленое "Стожок" (ТТК)				70/20	14,8	14,3	11,3	233
Мясо свинина		63,2	51,8					
Хлеб пшеничный		12,6	12,6					
Молоко питьевое		14	14					
Лук репчатый		5	4,2					
Масса полуфабриката			87					
Масло растительное		5	5					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
яйцо куриное		4,5	4,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					55,3	45,8	223,4	1520,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					24,8	17,9	70,8	541,9
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
Бигус	№329-2021			180	18,0	13,3	5,2	213,0
Капуста белокочанная		188	150					
мясо свинина б/к		63	56					
масса тушеного мяса			35					
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					
или								
Голубцы ленивые с соусом сметанным	р.160-2001, Пермь			190	16,4	18,2	12,8	280
мясо свинина б/к		88	78					
крупа рисовая		4	4					
масса отварного риса			10					
лук репчатый		11,4	9,6					
масло сливочное		5	5					
масса припущенного с маслом лука			5					
капуста свежая белокочанная		120	96					
масло растительное для смазки листа		3	3					
Выход готовых голубцов		2шт/80г						
Соус сметанный (р.600-2004)			30					
сметана		7,5	7,5					
мука пшеничная		2,1	2,1					
бульон или отвар		22,5	22,5					
Соль йодированная		1	1					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					31,5	21,1	172,2	1011,6
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/10/20	6,4	9,3	32	237
мясо говядина б/к		19	16					
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					
Зразы рыбные рубленые (паровые)	№393-2004			100	13,4	3,0	9,4	116,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		77	58					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		84	58					
хлеб пшеничный		15	15					
молоко питьевое или вода		16,7	16,7					
яйца		3,3	3,3					
масса рыбная котлетная			92					
яйца		16	16					
масса готового омлета			13					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
масло сливочное		1,6	1,6					
соль йодированная		1	1					
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					
Кисель из концентрата + вит "С"	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в ассортименте				200			24,0	96,0
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	1,8	0,4	22,6	101
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					56,3	39,0	243,0	1553,5

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,4	21,4	104,0	754,1
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№366-2004			130/20	22,0	11,3	28,6	304

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,9	19,7	137,5	857,2
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			90	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		153	135					
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					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Фарфалле отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
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		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Бутерброд с джемом	№72-2021			30/30	2,3	0,3	32,8	143,2
батон		30	30					
джем		31,7	30					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Обед					39,6	26,9	88,7	753,7
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
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								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Суп-харчо	№109-2021			250	8,0	9,4	12,2	165,0
Вода		250	250					
говядина бескостная		18	16					
масса отварного мяса			10					
крупа рисовая		15	15					
лук репка		11	9,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2					
масло растительное		5	5					
чеснок		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
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					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный витаминизированный				50	4,15	1,45	26,1	134
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					72,5	46,6	226,2	1610,9

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					35,1	15,2	98,8	672,2
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			100	26,4	8,7	5,0	203,7
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		101	74					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		106	74					
масса готовой рыбы			50					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
масса овощей			50					
соль йодированная		1	1					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
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		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			220	0,88	0,88	26,6	118
Или Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Обед					36,7	29,8	112,6	865,9
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
Шулэн (суп-лапша с мясом)	№ 188 - 1997 Москва			250	9,3	4,5	13,2	130,8
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					
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
Филе куриной грудки		91	81					
масло растительное		7	7					
масса тушеных кур			55					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			180	4,6	8,3	19,4	169
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
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
ИТОГО:					71,8	45,0	211,3	1538,1

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,2	18,0	119,6	718,7
Каша пшеничная жидкая с маслом	№311-2004			200/10	7,7	7,9	27,6	212,1

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,8	23,4	112,4	767,4
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			80	0,8	0,1	2,9	16,0
огурцы свежие		86,6	80					
или помидоры свежие		85,3	80					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Жаркое по - домашнему	№436-2004			240	15,7	17,9	32,3	352,9
или свинина мясная		92	80					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/15	6,3	4,3	14,3	121,0
батон		30	30					
сыр		16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Обед					27,1	39,5	124,4	952,6
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				55/5	1,4	7,2	3,0	82,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85,0	55					
масло растительное		5	5					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,05	6,18	85
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					
Зразы рубленные	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина		68	60					
или говядина б/к		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		32	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			150	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					53,9	62,8	236,8	1720,0

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					29,0	18,1	122,7	770,0
Гречка по-купечески	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа гречневая		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					
или								
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					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,7	22,3	168
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		8	8					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20					
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
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
Обед					35,3	28,0	122,5	877,9
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					
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/10/20	6,4	9,3	32	237
мясо говядина б/к		19	16					
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					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			90	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		153	135					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		1	1					
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					
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 инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					64,3	46,1	245,2	1647,9

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					44,4	53,4	179,7	1008,1
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			250	7,2	8,1	24,6	200,2
Молоко		250	250					
вода		0	0					
макаронные изделия		20	20					
масло сливочное		5	5					
сахар		2,5	2,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Галушки творожные с маслом	№367-2004			155	25	36	86	399
творог		88	87					
яйца		20	18					
сахар		12	12					
соль йодированная		0,5	0,5					
мука пшеничная		35	35					
масса п/ф			142,5					
масло сливочное		5	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					
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				50	5,0	5,0	24,0	161,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					32,6	32,7	129,9	944,2
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	1,8	1,2	11,0	62,0
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
Суп с рыбными консервами	№ 122-2021			250	9,3	11,4	10,1	180
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					
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
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					
Компот из изюма + витамин "С"	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Фрукты свежие	№ 82-2021			180	0,72	0,72	21,8	97
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					77,0	86,1	309,6	1952,3

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,3	20,2	80,6	613,2
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			90	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		153	135					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,4	0,3					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		1	1					
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 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
Обед					26,4	27,4	116,6	822,2
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		64	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		7,8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
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								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		59	55					
масло растительное		5	5					
Рассольник Ленинградский со сметаной	№100-2021			250/5	2,7	5,8	13,4	118,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		100	75					
01.11.-31.12. -30%		107	75					
01.01-29.02 - 35%		116	75					
01.03 - 40%		125	75					
морковь - до 01.01 - 20%		11,3	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
лук репчатый		3	2,5					
огурцы соленые (без уксуса)		25	13					

крупa рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
сметана		5	5					
Фрикадельки мясные с соусом	№469,601-2004			100/50	13,2	12,4	11,5	210
мясо свинина б/к		79	70					
хлеб пшеничный		14	14					
молоко питьевое или вода питьевая		20	20					
лук репчатый		10	8					
масло растительное		6	6					
мука пшеничная		8	8					
соус сметанный с томатом			50					
мука пшеничная		3,8	3,8					
сметана		12,5	12,5					
вода питьевая		37,5	37,5					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кисель из концентрата + вит "С"	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в инд. уп.				200			24,0	96,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
ИТОГО:					53,7	47,6	197,2	1435,4

ИТОГО в среднем за 20 дней	61	51	223	1577
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	46	47	201	1410
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	49	50	211	1481
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%	44	45	191	1340

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 1) (Завтрак, обед) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 с лет с сентября 2023 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	Норма в день (завтрак-обед), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день Г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	80	48	50	50	40	40	50	50	50	50	40	70	50	50	50	50	50	50	50	50	50	20	960	48	100
2	Хлеб пшеничный	150	90	115	85	80	139	80	80	90	80	92	60	120	107	100	115	80	90	102	92	60	74	1841	92	102
3	Мука пшеничная	15	9	5	2	2	5	1	7	15	5	4	0	7	0	6	0	3	2	0	2	35	10	109	5	60
4	Крупы, бобовые	45	32	30	50	9	20	38	4	49	29	73	0	38	73	14	15	0	48	50	58	50	5	650	32	102
5	Макаронные изделия	15	14	0	0	0	51	24	20	0	0	0	0	51	0	0	51	24	0	0	0	20	51	292	15	105
6	Картофель	187	135	165	121	184	110	128	153	193	93	215	20	40	50	219	216	128	186	185	204	60	161	2831	142	105
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	280	176	121	222	138	287	71	102	219	138	193	263	170	327	114	138	398	142	269	87	144	160	3704	185	105
8	Фрукты свежие	185	111	0	40	180	5	180	40	5	180	20	180	0	260	180	20	220	0	180	220	180	200	2290	115	103
9	Сухофрукты	15	10	20	0	20	0	20	0	0	20	0	20	20	0	20	0	30	20	0	20	0	0	210	11	104
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	146	0	200	200	200	200	200	200	0	200	0	200	200	0	200	0	200	200	200	200	200	3000	150	103
11	Мясо 1-й категории	70	57	32	77	0	166	32	0	150	29	96	90	52	72	59	16	32	23	110	16	80	70	1201	60	105
12	Субпродукты (печень, сердце)	30	18	0	0	0	0	132	0	0	0	97	0	0	0	0	53	0	0	0	89	0	0	371	19	103
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	30	0	90	55	0	0	79	0	0	0	10	91	0	17	90	81	66	0	90	0	90	609	30	102
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	26	85	0	30	0	83	30	0	108	0	0	0	58	0	0	74	0	0	0	30	0	498	25	95
15	Молоко	300	144	344	216	150	16	24	250	224	120	0	200	32	17	196	200	24	292	18	29	380	36	2766	138	96
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	21	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	400	20	95
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	25	0	0	121	0	0	68	0	121	0	0	0	0	121	0	0	0	0	0	87	0	518	26	104
18	Сыр	10	6	20	0	0	15	0	0	15	0	0	15	15	0	0	0	0	15	15	0	0	0	110	6	100
19	Сметана	10	6	15	5	12	0	10	0	5	5	0	5	5	0	10	0	0	0	5	10	0	18	105	5	95
20	Масло сливочное	30	16	20	19	17	33	12	22	22	16	14	10	18	14	15	10	6	23	15	21	5	10	320	16	99
21	Масло растительное	15	11	2	10	12	4	12	6	16	7	22	7	8	4	9	12	19	6	23	8	15	19	220	11	102
22	Яйцо	40	20	0	7	55	0	4	14	0	57	0	117	11	19	65	2	0	2	28	0	18	0	399	20	100
23	Сахар	30	23	34	16	37	15	32	25	15	37	17	30	16	15	37	17	30	18	15	30	30	0	466	23	104
24	Кондитерские изделия	10	8	30	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	30	0	0	0	0	50	0	160	8	105
24	Чай	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	11	0,5	95
25	Какао-порошок	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	9	0,5	95
26	Кофейный напиток	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	5	0,2	100
27	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
28	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	1,9	103

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа