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 января 2024 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**20,0**	**17,3**	**94,6**	**613,8**
Каша рисовая жидкая с маслом	**№311-2004**			**200/5**	**7,4**	**5,9**	**34,5**	**221,2**
крупа рисовая		30	30					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Сыр полутвердый (порциями)	**№75-2021**	**16**	**15**	**15**	**3,5**	**4,4**	**0**	**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					
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				**100**	**1,9**	**3,2**	**16,4**	**100**
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**30,6**	**19,4**	**106,4**	**717,9**
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**
Суп-пюре из разных овощей с мясом(или курой) и гренками	**№168-2004**			**250/20/10**	**5,1**	**7,6**	**12,9**	**140,4**
мясо говядина или мясо свинина		38	32					
или окорочка куриные		34	30					
Капуста свежая		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		51	38					
01.11.-31.12. -30%		54	38					
01.01-29.02 - 35%		59	38					
01.03 - 40%		63	38					
морковь - до 01.01 - 20%		19	15					
с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		12	10					
мука пшеничная		5	5					
масло сливочное		5	5					
молоко питьевое		38	38					
Бульон		190	190					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рыба, запеченная с картофелем под сырной шапкой	**ТТК**			**220**	**17,2**	**10,7**	**19,6**	**244,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		169	127					
01.11.-31.12. -30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		5	5					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
сыр		5,5	5					
помидоры свежие		16	15					
сметана		15	15					
чеснок		1	1					
масса п/ф			**250**					
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 ассортименте				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**50,6**	**36,7**	**201,0**	**1331,7**

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,9**	**19,2**	**65,0**	**541,5**
Окорочка куриные запеченные	**№494-2004**			**90**	**19,2**	**12,1**	**0,7**	**188**
окорочка куриные		153	135					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		1,0	1					
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					
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**35,4**	**32,9**	**91,3**	**800,2**
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**	**6,1**	**6,2**	**85,0**
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
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					
Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная)	**№364-2021**			**90**	**15,3**	**7,5**	**5,4**	**151,2**
мясо свинина б/к		86	76,5					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		19	14,6					
01.11.-31.12. -30%		21	14,6					
01.01-29.02 - 35%		22	14,6					
01.03 - 40%		24	14,6					
лук репчатый		9	7,5					
яйца		8,1	7,2					
сухари		5,4	5,4					
масло сливочное		5	5					
масса п/ф			**100**					
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					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	**№ 469-2021**	**211**	**200**	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**120**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**62,3**	**52,1**	**156,3**	**1341,7**

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**32,5**	**19,4**	**70,1**	**586,2**
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	**№366-2004**			**130/20**	**22,0**	**11,3**	**28,6**	**304**
творог		122	121					
крупа манная		8,9	8,9					
сахар		7,3	7,3					
яйца		4,9	4,9					
сметана		4,9	4,9					
масло сливочное		4,9	4,9					
масло растительное		2	2					
масса запеканки			130					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
Сыр полутвердый (порциями)	**№75-2021**	**16**	**15**	**15**	**3,5**	**4,4**	**0**	**53,2**
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**36,5**	**31,1**	**122,9**	**929,1**
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**					
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					
Чахохбили	**№ 491 - 2004**			**90**	**15,6**	**15,2**	**12**	**254**
Филе куриной грудки		74	66					
масло растительное		7	7					
масса тушеных кур			45					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
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					
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**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**69,0**	**50,5**	**193,0**	**1515,3**

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**39,80**	**33,30**	**85,56**	**786,30**
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 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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**32,19**	**37,35**	**125,80**	**975,98**
Нарезка из свежих овощей	**№18-2021 Пермь**			**60**	**0,6**	**0,1**	**2,2**	**12,0**
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	**№101-2004**	110	60	**60**	**0,51**	**0,06**	**0,96**	**6,45**
Суп гороховый с мясом и гренками	**№139-2004**			**250/5/20**	**6,4**	**9,3**	**32**	**237**
мясо говядина б/к		9,5	8					
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 белокачанной 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		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		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**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**71,99**	**70,65**	**211,36**	**1762,28**

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**21,4**	**18,2**	**102,1**	**659,2**
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		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Фрукты свежие	**№ 82-2021**			**200**	**0,8**	**0,8**	**24,2**	**107**
Или Сок в ассортименте				**200**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**96,0**
Обед					**39,3**	**21,4**	**100,8**	**745,7**
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	**№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)	**№ 188 - 1997**			**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 ассортименте				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**60,7**	**39,5**	**202,9**	**1404,9**

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**18,6**	**13,5**	**90,8**	**559,6**
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		70	68					
крупа манная		3,5	3,6					
яйцо куриное		15	13,5					
сахар		5	5					
крошка			13					
сахар		2,6	2,6					
мука пшеничная		5,2	5,2					
масло сливочное		10	10					
масло растительное для смазки листа		1,3	1,3					
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 свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**42,8**	**24,5**	**102,2**	**796,6**
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**	**14,6**	**4,6**	**16,6**	**166**
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 тушенной птицы			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		143	93					
01.03 - 40%		155	93					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		23	17					
лук репчатый		12	10					
томатная паста		2	2					
масло растительное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
масса соуса			35					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	**№638-2004**			**200**	**0,6**	**0,0**	**31,4**	**124,0**
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**61,4**	**38,0**	**193,0**	**1356,2**

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**20,5**	**17,7**	**89,2**	**598,2**
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		5	5					
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					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
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					**31,5**	**26,0**	**98,0**	**753,5**
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**					
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		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				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**52,0**	**43,7**	**187,2**	**1351,7**

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**33,6**	**19,0**	**71,5**	**592,9**
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	**№366-2004**			**130/20**	**22,0**	**11,3**	**28,6**	**304**
творог		122	121					
крупа манная		8,9	8,9					
сахар		7,3	7,3					
яйца		4,9	4,9					
сметана		4,9	4,9					
масло сливочное		4,9	4,9					
масло растительное		2	2					
масса запеканки			130					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
Яйцо куриное отварное 1 шт	**№337-2004**			**50**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**22,6**	**20,8**	**107,2**	**791,6**
Нарезка из свежих овощей	**№18-2021 Пермь**			**60**	**0,6**	**0,1**	**2,2**	**12,0**
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	**№101-2004**	110	60	**60**	**0,51**	**0,06**	**0,96**	**6,45**
Суп с крупой и мясными фрикадельками	**№153-2004**			**250/25**	**1,7**	**2,7**	**16,2**	**97,0**
бульон или вода		250	250					
крупа пшеничная		20	20					
морковь до 01.01.-20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		3	3					
фрикадельки №154-2004			**25**					
говядина п/ф		32	28,5					
лук репчатый		3	2,5					
вода питьевая		2,5	2,5					
яйцо куриное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рыба запеченная с луком	**№378-2004**			**100**	**9,8**	**4,6**	**5,5**	**189,0**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
мука пшеничная		5,4	5,4					
масло растительное		5,4	5,4					
масса рыбы запеченной			90					
лук репчатый		23,8	20					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы картофельные с маслом сливочным	**№235-2004**			**100**	**4,1**	**12,6**	**19,8**	**212,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		142	93					
01.03 - 40%		155	93					
масса картофеля			**90**					
лук репчатый		24	20					
морковь до 01.01.-20%		18,8	15					
с 01.01 - 25%		20	15					
масло сливочное		3	3					
масса фарша			**20**					
мука пшеничная		6	6					
масса п/ф			**113**					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + витамин "С"	**№638-2004**			**200**	**0,4**	**0,0**	**27,4**	**106,0**
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**56,2**	**39,8**	**178,7**	**1384,5**

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,0**	**18,8**	**82,1**	**587,9**
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**
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				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**28,4**	**26,8**	**133,7**	**891,6**
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**			**250/5/20**	**6,4**	**9,3**	**32**	**237**
мясо говядина б/к		9,5	8					
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				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**50,4**	**45,5**	**215,7**	**1479,5**

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,5**	**31,2**	**47,5**	**577,2**
Омлет натуральный с сыром и маслом	**№275-2021**			**180**	**19,3**	**27,4**	**3,8**	**337,8**
яйца		126,5	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		5	5					
сыр		11	10					
масса омлета			**180**					
масло сливочное		5	5					
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**35,8**	**28,1**	**77,1**	**701,6**
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**	**10,6**	**13,9**	**2,2**	**177,0**
Бульон мясной		212	212					
мясо свинина б/к		18	16					
масса отварного мяса			10					
окорочка куриные		28,5	26,6					
масса отварной куры			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**			**180**	**18,0**	**13,3**	**5,2**	**213,0**
Капуста белокочанная		188	150					
мясо свинина б/к		74,4	64					
масса тушеного мяса			**40**					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса пассерованных овощей			**175**					
масса п/ф			**220**					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	**№638-2004**			**200**	**0,6**	**0,0**	**31,4**	**124,0**
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**62,3**	**59,3**	**124,6**	**1278,8**

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**19,0**	**15,5**	**69,6**	**495,5**
Котлеты рубленные 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					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**30,0**	**25,0**	**112,7**	**790,6**
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**			**250/5/5**	**4,1**	**4,9**	**15,6**	**123**
мясо говядина б/к		9,5	8					
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					
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**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**49,0**	**40,5**	**182,3**	**1286,1**

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,9**	**22,1**	**71,0**	**571,4**
Бигус	**№329-2021**			**180**	**18,0**	**13,3**	**5,2**	**213,0**
Капуста белокочанная		188	150					
мясо свинина б/к		74,4	64					
масса тушеного мяса			**40**					
морковь - до 01.01 - 20%		17,5	14					
с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
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		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					
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				**100**	**1,9**	**3,2**	**16,4**	**100**
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**29,7**	**20,8**	**168,3**	**986,5**
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 гренками	**№139-2004**			**250/5/20**	**6,4**	**9,3**	**32**	**237**
мясо говядина б/к		9,5	8					
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		5	5					
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**	**0**	**0**	**20**	**80**
Фрукты свежие	**№ 82-2021**			**200**	**0,8**	**0,8**	**24,2**	**107**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
ИТОГО:					**52,6**	**42,9**	**239,3**	**1557,9**

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**32,5**	**19,4**	**70,1**	**586,2**
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	**№366-2004**			**130/20**	**22,0**	**11,3**	**28,6**	**304**
творог		122	121					
крупа манная		8,9	8,9					
сахар		7,3	7,3					
яйца		4,9	4,9					
сметана		4,9	4,9					
масло сливочное		4,9	4,9					
масло растительное		2	2					
масса запеканки			130					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
Сыр полутвердый (порциями)	**№75-2021**	**16**	**15**	**15**	**3,5**	**4,4**	**0**	**53,2**
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**26,0**	**29,9**	**101,2**	**774,2**
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					
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					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	**№59-2006, Екатеринбур**			**100**	**13,7**	**11,9**	**7,3**	**191,0**
или говядина б/к		67	59					
или свинина мясная		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	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		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	**№638-2004**			**200**	**0,6**	**0,0**	**31,4**	**124,0**
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**58,5**	**49,3**	**171,3**	**1360,4**

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**30,6**	**18,9**	**79,3**	**609,5**
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					
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**37,8**	**25,8**	**76,9**	**689,2**
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					
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				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**68,4**	**44,7**	**156,2**	**1298,7**

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**34,8**	**14,7**	**98,3**	**666,1**
Рыба тушеная в томате с овощами	**№374-2004**			**110**	**26,4**	**8,7**	**5,0**	**203,7**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		163	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170,5	120					
масса готовой рыбы			**80**					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
масса овощей			**30**					
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		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
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 свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Фрукты свежие	**№ 82-2021**			**200**	**0,8**	**0,8**	**24,2**	**107**
Или Сок в инд. уп.				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Обед					**32,0**	**27,0**	**97,6**	**762,8**
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**			**90**	**13,5**	**14,9**	**12**	**243,4**
Филе куриной грудки		75	66					
масло растительное		7	7					
масса тушеных кур			45					
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**			**150**	**3,8**	**6,9**	**16,2**	**141**
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11	9,2					
с 01.01 - 25%		12	9,2					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,7	1,7					
масло растительное		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					
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**66,8**	**41,7**	**195,9**	**1428,9**

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**21,8**	**23,0**	**88,4**	**647,2**
Каша пшеничная жидкая с маслом	**№311-2004**			**200/10**	**7,7**	**7,9**	**27,6**	**212,1**
крупа пшеничная		40	40					
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		168	168					
сахар		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с маслом и сыром	**№63-2021**			**30/10/15**	**6,9**	**9,0**	**10,0**	**149,0**
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				**100**	**1,9**	**3,2**	**16,4**	**100**
Обед					**32,4**	**28,3**	**101,9**	**786,9**
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**
Суп картофельный с мясными фрикадельками	**№123-2021**			**250/20**	**9,0**	**9,6**	**7,5**	**152,4**
бульон или вода		175	175					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		133	100					
01.11.-31.12. -30%		143	100					
01.01-29.02 - 35%		154	100					
01.03 - 40%		167	100					
лук репчатый		6	5					
морковь - до 01.01 - 20%		8,7	7					
с 01.01 - 25%		9,3	7					
масло растительное		2,5	2,5					
томатная паста		1	1					
соль йодированная		1,0	1					
фрикадельки №145-2021			**20**					
говядина п/ф		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
Кнели из птицы с рисом	**№371-2021**			**90**	**12,8**	**11,5**	**6,0**	**177,8**
филе цыпленка бройлера		67	59,4					
молоко питьевое		6,8	6,8					
крупа рисовая		6,8	6,8					
масса готовой каши			30					
масло сливочное		1	1					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			112					
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					
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**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**54,1**	**51,3**	**190,3**	**1434,1**

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**27,8**	**24,0**	**95,1**	**708,9**
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**					
Жаркое по - домашнему	**№436-2004**			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**31,2**	**44,5**	**79,1**	**839,1**
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 рубленые	**№ 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					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	**№ 469-2021**	**211**	**200**	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**120**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
ИТОГО:					**59,0**	**68,5**	**174,2**	**1548,0**

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**28,4**	**13,9**	**93,2**	**613,1**
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**	**4,6**	**3,7**	**20,0**	**132**
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компотик теплый из свежих 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 свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Сок в инд. уп.				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Обед					**34,5**	**26,5**	**116,4**	**837,9**
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 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					
Окорочка куриные запеченные	**№494-2004**			**90**	**19,2**	**12,1**	**0,7**	**188**
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**			**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		5	5					
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**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**62,9**	**40,4**	**209,6**	**1451,0**

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**38,1**	**47,7**	**146,1**	**798,4**
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					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Обед					**31,1**	**31,3**	**118,6**	**880,7**
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**					
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**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
ИТОГО:					**69,2**	**79,0**	**264,7**	**1679,1**

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,6**	**19,0**	**57,4**	**508,1**
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					
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**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**20**	**1,3**	**0,2**	**8,2**	**40,2**
Обед					**27,8**	**27,7**	**143,5**	**938,1**
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 и 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					
крупа 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 паста (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					
Фрукты свежие	**№ 82-2021**			**200**	**0,8**	**0,8**	**24,2**	**107**
Хлеб пшеничный				**30**	**2,37**	**0,3**	**14,3**	**69,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**54,4**	**46,7**	**200,9**	**1446,2**

ИТОГО в среднем за 20 дней	***60***	***49***	***192***	***1435***
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 лет с января 2024 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, Дни																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				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**	70	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	30	40	50	20	50	960	**48**	**100**
2	Хлеб пшеничный	**150**	**90**	115	85	80	139	80	80	80	80	112	80	90	107	60	65	60	110	102	92	60	74	1751	**88**	**97**
3	Мука пшеничная	**15**	**9**	5	2	3	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	47	50	58	50	5	649	**32**	**103**
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	210	110	128	153	193	93	215	20	40	50	193	216	128	186	185	178	60	161	2805	**140**	**104**
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г.	**280**	**168**	121	222	138	227	71	102	164	138	193	263	170	267	114	138	361	142	249	87	144	160	3472	**174**	**103**
8	Фрукты свежие	**185**	**54**	0	40	0	5	200	40	5	0	20	0	0	205	0	20	240	0	0	40	0	220	1035	**52**	**96**
9	Сухофрукты	**15**	**8**	0	0	20	0	20	20	0	20	0	20	0	0	20	0	20	0	0	20	0	0	160	**8**	**97**
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	**200**	**90**	200	0	0	200	0	0	200	0	200	0	200	200	0	0	0	200	0	200	200	0	1800	**90**	**100**
11	Мясо 1-й категории	**70**	**56**	32	77	0	158	32	0	150	29	88	80	52	72	59	16	32	23	110	16	80	70	1175	**59**	**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**	**35**	0	90	45	0	0	79	0	0	0	10	91	0	17	90	66	59	0	90	0	90	727	**36**	**105**
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	**58**	**28**	85	0	30	0	83	30	0	108	0	0	0	58	0	0	120	0	0	0	30	0	544	**27**	**96**
15	Молоко	**300**	**162**	344	216	150	16	154	250	224	120	0	196	32	17	171	200	24	291	218	24	380	36	3062	**153**	**95**
16	Кисломолочная пищевая продукция	**150**	**16**	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	300	**15**	**95**
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)	**50**	**27**	0	0	121	0	0	68	0	121	0	0	0	0	121	0	0	0	0	0	87	0	518	**26**	**96**
18	Сыр	**10**	**6**	20	0	15	15	0	0	0	0	0	10	0	0	15	0	0	15	15	0	0	0	105	**5**	**95**
19	Сметана	**10**	**6**	15	5	14	0	10	0	5	5	0	5	5	0	10	0	0	0	5	10	0	18	106	**5**	**96**
20	Масло сливочное	**30**	**15**	15	19	18	28	11	20	16	16	14	10	18	12	14	10	5	25	15	17	5	10	297	**15**	**99**
21	Масло растительное	**15**	**11**	2	10	12	4	12	6	11	7	22	9	8	4	9	12	18	6	23	8	15	19	217	**11**	**103**
22	Яйцо	**40**	**15**	0	7	5	0	4	14	0	57	0	110	11	19	15	2	0	2	28	0	18	0	292	**15**	**96**
23	Сахар	**30**	**24**	34	16	37	15	32	40	15	37	17	30	16	15	37	17	30	18	15	30	30	0	481	**24**	**100**
24	Чай	**1**	**1**	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	10	**0,5**	**95**
25	Какао-порошок	**1,2**	**0**	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	9	**0,5**	**96**
26	Кофейный напиток	**2**	**0**	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	7	**0,4**	**95**
27	Соль пищевая поваренная йодированная	**3**	**2**	2	3	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 оргинизации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа