Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5 _____ Прокопенко С.Ф.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»

_____ Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

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					**16,2**	**13,7**	**102,0**	**594,3**
Макароны, запеченные с сыром	**№334-2004**			**210**	**8**	**9,6**	**34,2**	**255,2**
макаронные изделия в виде бантиков		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		10	10					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
или								
Макароны, запеченные с яцом и сыром	**№260-2021**			**220**	**12,2**	**9,6**	**38,2**	**288,5**
макаронные изделия в виде бантиков		55	55					
молоко		33	33					
яйцо куриное		27,6	24,1					
сыр		26	25,0					
масло сливочное		2,8	2,8					
масло растительное для смазки		2	2					
соль йодированная		1	1					
масса п/фабриката			**238**					
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				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**32,2**	**23,4**	**94,1**	**719,0**
Печень говяжья по-строгановски	**№431-2004**			**90**	**19,5**	**9,4**	**7,6**	**193,0**
печень говяжья		107	89					
масло растительное		6	6					
масса печени припущенной			**60**					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 600-2004			**30,0**					
вода		24,0	24,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		3,0	3,0					
или								
Сердце в соусе	**№361-2021**			**90**	**20,4**	**6,2**	**6,4**	**141,0**
сердце говяжье		116	97					
масса отварного сердца			58					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			70					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/фабриката			159					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				**180**	**4,1**	**8,1**	**21,0**	**173,7**
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**			**80**	**1,9**	**4,8**	**6,2**	**76,0**
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**24,3**	**28,2**	**78,2**	**665,7**
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**
Зразы рубленые	**№ 456 - 2004**			**100**	**13,4**	**19,4**	**6,9**	**256,0**
мясо свинина		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	**№510-2004**			**180**	**5,4**	**8,0**	**26,8**	**201**
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**28,25**	**21,20**	**110,90**	**755,40**
Рыба запеченая	**№ 378 - 2004**			**90**	**14,4**	**9,9**	**9,1**	**183,1**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		181,2	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		172	120					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	**№512-2004**			**180**	**4,3**	**7,2**	**44,4**	**265,0**
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Какао с молоком	**№642-1996**			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**24,0**	**18,5**	**109,6**	**701,7**
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		1	1					
масса п/ф			112					
Пюре картофельное	**№520-2004**			**180**	**4,0**	**5,3**	**28,2**	**176,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Фрукты свежие	**№ 82-2021**			**200**	**0,8**	**0,8**	**24,2**	**107**
Или Сок в ассортименте				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**24,4**	**19,3**	**97,3**	**661,3**
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		**89,8**	**60**	**60**	**1,4**	**0**	**3**	**16**
Плов из мяса по-узбекски	**№444-2004**			**200**	**16,3**	**18,2**	**35,0**	**369,0**
свинина б/к		89	79					
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					
Компотик теплый из свежих яблок	**№507-2013, Пермь**			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**28,0**	**10,3**	**100,1**	**607,3**
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		72	59					
масса печени припущенной			50					
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					
Какао с молоком	**№642-1996**			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Сок в инд. уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**19,2**	**22,3**	**87,1**	**625,6**
Шницель из мясной	**№451-2004**			**100**	**9,4**	**13,0**	**17,0**	**222,5**
свинина б/к		83	74					
или говядина б/к		83	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2,0	2,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	**№534-2004**			**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					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				**180**	**4,1**	**8,1**	**21,0**	**173,7**
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**			**80**	**1,9**	**4,8**	**6,2**	**76,0**
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Отвар из шиповника	**№685-2004**			**200**	**0,70**	**0,30**	**24,10**	**102,00**
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**38,8**	**18,0**	**106,1**	**744,8**
Каша манная жидкая с маслом	**№311-2004**			**200/10**	**6,7**	**7,1**	**29,4**	**208,3**
крупа манная		31	31					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком сгущенным	**№286 -2021**			**80/20**	**24,4**	**7,1**	**31,1**	**287,7**
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
джем или повидло или молоко сгущенное		20	20					
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,2**	**28,8**	**92,3**	**738,3**
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					
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					
Макаронные изделия отварные	**№516-2004**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**48,2**	**17,8**	**84,1**	**690,3**
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком сгущенным	**№286 -2021**			**130/25**	**35,5**	**9,4**	**38,2**	**379,0**
Творог		119	118,0					
Мука пшеничная		15,6	15,6					
сахар		10,4	10,4					
яйцо куриное		6,5	5,7					
сметана		4	4,0					
масло растительное для смазки		2,6	2,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			153					
джем или повидло или молоко сгущенное		25	25					
Яйцо куриное отварное 1 шт	**№337-2004**			**50**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**19,2**	**9,8**	**121,6**	**650,7**
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	**№305-2004**			**240**	**6,0**	**1,4**	**41,2**	**201,4**
крупа пшенная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
масса каши			**196**					
сироп:			**36**					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
масса припущенных яблок			**19**					
масло сливочное		10	10					
масса п/ф			**250**					
Бутерброд с сыром	**№ 1, 3-2004**			**30/15**	**6,3**	**4,3**	**14,3**	**121,0**
батон		30	30					
сыр		16	15					
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					
Йогурт 3,2 % в инд. уп.				**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**

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**27,4**	**24,3**	**89,2**	**683,9**
Азу	**№325-2021**			**100**	**13,3**	**12,7**	**4,0**	**184,0**
свинина б/к		88	78					
или говядина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Перловка рассыпчатая	**№207-2021**			**180**	**5,4**	**5,9**	**37,4**	**223,2**
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Сыр полутвердый (порциями)	**№75-2021**	**16**	**15**	**15**	**3,5**	**4,4**	**0**	**53,2**
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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,2**	**21,4**	**109,7**	**724,6**
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**					
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	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					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	**№416-2013, Пермь**			**180**	**3,2**	**7,0**	**38,0**	**227,0**
крупа рисовая		47	47					
кукуруза консервированная		50	30					
морковь - до 01.01 - 20%		28	22					
с 01.01 - 25%		29	22					
масло сливочное		10	10					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Какао с молоком	**№642-1996**			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,3**	**17,4**	**90,3**	**612,2**
Запеканка картофельная с мясом и маслом	**№430-1996**			**210/5**	**14,8**	**12,8**	**20,5**	**256**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		273	205					
01.11.-31.12. -30%		293,15	205					
01.01-29.02 - 35%		316	205					
01.03. - 40%		342	205					
Свинина мясная		53	47,4					
масса готовых мясных продуктов			**30**					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
масса п/ф			**246**					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Фрукты свежие	**№ 82-2021**			**200**	**0,8**	**0,8**	**24,2**	**107**
Или Сок в инд. уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,2**	**22,3**	**101,1**	**697,3**
Плов из мяса по-узбекски	**№444-2004**			**200**	**16,3**	**18,2**	**35,0**	**369,0**
говядина б/к		68	63					
или свинина б/к		68	63					
масса тушеного мяса			40					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		53	53					
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					
Компотик теплый из свежих яблок	**№507-2013, Пермь**			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				**100**	**1,9**	**3,2**	**16,4**	**100**

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**36,0**	**19,4**	**88,5**	**673,9**
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					
Бутерброд с сыром	**р.3-2004**			**30/15**	**6,3**	**4,3**	**14,3**	**121,0**
батон "Особый"		30	30					
сыр		16	15					
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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,9**	**15,2**	**126,9**	**741,7**
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	**№350-2021**			**90/30**	**10,50**	**8,10**	**12,10**	**164,00**
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			**30**					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
масса п/ф			**140**					
Макаронные изделия отварные	**№516-2004**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
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				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Сок в ассортименте				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,6**	**20,1**	**77,0**	**595,9**
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**
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	**№59-2006, Екатеринбург**			**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					
Картофель тушеный	**№ 216-2004**			**180**	**3,6**	**7,4**	**25,9**	**200,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		203	153					
01.11.-31.12. -30%		219	153					
01.01-29.02 - 35%		236	153					
01.03 - 40%		256	153					
морковь - до 01.01 - 20%		22,5	18					
с 01.01 - 25%		23,9	18					
лук репчатый		34	28,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,9	2,9					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
Чай с 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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**25,3**	**20,7**	**92,7**	**658,9**
Рыба запеченая	**№ 378 - 2004**			**90**	**14,4**	**9,9**	**9,1**	**183,1**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	**№416-2013, Пермь**			**180**	**3,2**	**7,0**	**38,0**	**227,0**
крупа рисовая		47	47					
кукуруза консервированная		50	30					
морковь - до 01.01 - 20%		28	22					
с 01.01 - 25%		29	22					
масло сливочное		10	10					
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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

ИТОГО в среднем за 20 дней	***27***	***20***	***98***	***677***
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	***77***	***79***	***335***	***2720***
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	***19***	***20***	***84***	***680***
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	***20***	***21***	***88***	***714***
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	***18***	***19***	***80***	***646***

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с января 2024 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	Норма в день (завтрак), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл, 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	**120**	**30**	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	600	**30**	**100**
2	Хлеб пшеничный	**200**	**50**	50	50	42	50	50	50	55	49	30	30	30	60	30	50	34	30	60	50	30	30	930	**46**	**93**
3	Мука пшеничная	**20**	**5**	0	4	0	6	0	0	0	2	10	1	16	0	4	0	0	0	0	11	6	0	59	**3**	**59**
4	Крупы, бобовые	**50**	**25**	0	0	45	64	7	50	0	0	31	0	0	50	60	47	0	53	9	11	5	47	479	**24**	**96**
5	Макаронные изделия	**20**	**10**	63	0	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	185	**9**	**96**
6	Картофель	**187**	**43**	0	86	0	0	154	0	216	0	0	0	0	0	0	0	205	0	0	0	153	0	814	**41**	**95**
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	**320**	**54**	0	108	80	0	0	114	9	232	0	120	0	0	29	115	18	53	0	20	114	52	1064	**53**	**98**
8	Фрукты свежие	**185**	**33**	5	40	0	0	200	40	0	0	0	5	0	68	0	0	200	40	0	40	0	0	638	**32**	**96**
9	Сухофрукты	**20**	**5**	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	30	**2**	**30**
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	**200**	**21**	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	400	**20**	**95**
10	Мясо 1-й категории	**78**	**27**	0	0	60	0	0	79	0	74	0	0	0	0	78	0	47	63	0	72	59	0	532	**27**	**98**
11	Субпродукты (печень, сердце)	**40**	**8**	0	89	0	0	0	0	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	148	**7**	**97**
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	**53**	**6**	0	0	0	0	59	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0	121	**6**	**95**
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	**77**	**16**	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	108	311	**16**	**96**
14	Молоко	**350**	**74**	0	16	18	130	36	0	130	0	306	0	130	150	0	130	130	0	150	0	0	130	1456	**73**	**99**
15	Кисломолочная пищевая продукция	**180**	**15**	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	300	**15**	**98**
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	**60**	**15**	0	0	0	0	0	0	0	0	73	0	118	0	0	0	0	0	121	0	0	0	312	**16**	**104**
17	Сыр	**15**	**4**	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	0	15	0	0	0	70	**4**	**97**
18	Сметана	**10**	**1**	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	5	0	0	0	19	**1**	**95**
19	Масло сливочное	**35**	**7**	20	6	11	5	7	0	4	0	10	7	0	10	6	10	5	0	5	9	6	10	130	**6**	**98**
20	Масло растительное	**18**	**5**	0	11	6	6	0	15	2	9	2	12	3	0	4	2	4	15	2	7	2	6	107	**5**	**99**
21	Яйцо	**40**	**6**	0	0	28	0	0	0	2	5	4	0	56	0	0	4	0	0	5	0	10	0	113	**6**	**98**
22	Сахар	**35**	**17**	15	16	15	15	15	15	15	10	25	15	25	21	15	15	15	15	22	15	15	15	330	**17**	**96**
23	Кондитерские изделия	**10**	**2**	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	**2**	**98**
24	Чай	**1**	**0**	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	**0**	**100**
25	Какао-порошок	**1,2**	**0**	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	9	**0**	**99**
26	Кофейный напиток	**2**	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	2	12	**1**	**100**
27	Соль пищевая поваренная йодированная	**5**	**1**	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	0	2	2	2	1	0	2	2	2	26	**1**	**102**

* 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

*** не выполнена нома по сухофруктам, дрожжам, муке т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20