

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 12 лет и старше  
с сентября 2024 года.

## 1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>22,4</b>	<b>17,6</b>	<b>108,3</b>	<b>681,7</b>
<b>Каша рисовая жидкая с маслом</b>	<b>№311-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>34,5</b>	<b>221,2</b>
крупа рисовая		30	30					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	<b>№75-2021</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,2</b>
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Йогурт 2,5% - 3,2 % жири.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>35,1</b>	<b>24,5</b>	<b>130,0</b>	<b>876,0</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,3</b>
свекла до 01.01 - 20%		<b>126</b>	<b>100</b>					
свекла с 01.01 - 25%		<b>134</b>	<b>100</b>					
<b>Суп-пюре из разных овощей с мясом(или курой) и гречками</b>	<b>№168-2004</b>			<b>250/20/20</b>	<b>8,8</b>	<b>9,0</b>	<b>29,5</b>	<b>234,2</b>
мясо говядина б/к		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					
<b>Рыба, запеченная с картофелем под сырной шапкой</b>	<b>ТТК</b>			<b>220</b>	<b>17,1</b>	<b>14,3</b>	<b>19,7</b>	<b>277,0</b>
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					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<b>Компот из изюма</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>57,4</b>	<b>42,1</b>	<b>238,3</b>	<b>1557,7</b>

## 2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
<b>Завтрак</b>								<b>602,6</b>	
<b>Окорочка куриные запеченные</b>	<b>№494-2004</b>			<b>100</b>	<b>19,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,7</b>	<b>188</b>	
окорочка куриные		170	150						
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8						
чеснок свежий		1	1						
масло растительное		3	3						
Соль йодированная		1	1						
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>					<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>21,0</b>	<b>173,7</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>	
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		7	7						
Соль йодированная		0,5	0,5						
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>80</b>	<b>1,9</b>	<b>4,8</b>	<b>6,2</b>	<b>76,0</b>	
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						
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>	
чай-заварка		1,0	1,0						
сахар		15	15						
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>	
<b>Обед</b>					<b>33,5</b>	<b>21,6</b>	<b>129,0</b>	<b>835,7</b>	
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>	
огурцы свежие		108	100						
или помидоры свежие		107	100						
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>	<b>№110-2004</b>			<b>250/5</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,0</b>	
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						
<b>Котлета по - хльновски (мясо-картофельная)</b>	<b>№364-2021</b>			<b>100</b>	<b>17,0</b>	<b>8,4</b>	<b>6,0</b>	<b>168,0</b>	
мясо свинина б/к		96	85						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		22	16						
01.11.-31.12.- 30%		23	16						
01.01-29.02 - 35%		24	16						
01.03 - 40%		26	16						
лук репчатый		10	8,4						
яйца		9,2	8						
сухари		6	6						
масло сливочное		5	5						
<b>масса п/ф</b>			<b>125</b>						
соль йодированная		0,5	0,5						
<b>Перловка рассыпчатая</b>	<b>№207-2021</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>37,4</b>	<b>223,2</b>	
Крупа перловая		60	60						
вода питьевая		144	144						
Соль йодированная		1	1						
масло сливочное		6	6						
<b>Напиток из сухофруктов</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>	
сухофрукты		20	20						
сахар		15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>	
<b>ИТОГО:</b>					<b>63,1</b>	<b>42,7</b>	<b>201,9</b>	<b>1438,3</b>	

## 3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>38,0</b>	<b>18,0</b>	<b>94,4</b>	<b>694,6</b>
<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом</b>	<b>№279-2021</b>			<b>180/20</b>	<b>28,6</b>	<b>14,0</b>	<b>39,2</b>	<b>397,8</b>
творог		157	155,6					
крупа манная		13	13					
сахар		10,8	10,8					
яйца		8	7,2					
сметана		5,4	5,4					
масло сливочное		5,4	5,4					
масло растительное		3,6	3,6					
масса запеканки			212					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>41,7</b>	<b>44,9</b>	<b>93,6</b>	<b>961,0</b>
<b>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>	<b>№4/1-2011, Екатеринбург</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>3,6</b>	<b>65</b>
капуста свежая белокочанная		95	76,3					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Уха рыбацкая</b>				<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>8,4</b>	<b>116</b>
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					
<b>Чахохбили</b>	<b>№ 491 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>15,6</b>	<b>15,2</b>	<b>12</b>	<b>254</b>
Филе куриной грудки		86	73					
масло растительное		7,7	8					
масса тушеных кур			50					
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		1	1					
<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	<b>№259-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>11,6</b>	<b>24,1</b>	<b>230,4</b>
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					
<b>масса готового картофеля</b>			<b>145</b>					
Соус (№600-2004)			<b>35</b>					
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					
<b>Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.</b>	<b>№ 469-2021</b>	<b>211</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>79,6</b>	<b>62,9</b>	<b>188,0</b>	<b>1655,6</b>

## 4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>								<b>670,50</b>
<b>Гуляш из мяса</b>	<b>№437-2004</b>			<b>100</b>	<b>20,00</b>	<b>19,50</b>	<b>3,30</b>	<b>258,00</b>
мясо свинина б/к		125,0	110,6					
масло растительное		5,6	5,6					
масса тушеного мяса			70,0					
масса соуса			30,0					
лук репчатый		6,8	6,0					
томатная паста		3,0	3,0					
мука пшеничная		1,8	1,8					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		1	1					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>33,4</b>	<b>36,8</b>	<b>136,8</b>	<b>1018,7</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	183	100	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,8</b>
<b>Суп гороховый с гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/20</b>	<b>5,6</b>	<b>8,4</b>	<b>32,0</b>	<b>226,0</b>
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					
<b>Котлета рубленая с белокочанной капустой</b>	<b>№ 455-2004</b>			<b>100</b>	<b>16,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,6</b>	<b>204,0</b>
мясо свинина б/к		61	54					
хлеб пшеничный		11,4	11,4					
молоко питьевое		15,7	15,7					
<b>фарш:</b>								
капуста свежая белокочанная		42,5	34					
масло сливочное		3	3					
масса припущенной капусты			30					
сухари панировочные		6	6					
масса п/ф			119					
масло сливочное		6	6					
соль йодированная		1	1					
<b>Рагу овощное</b>	<b>№541-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>13,0</b>	<b>31,2</b>	<b>259,1</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		80	60					
01.11.-31.12.- 30%		86	60					
01.01-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
морковь - до 01.01 - 20%		25,0	20					
с 01.01 - 25%		26,6	20					
лук репчатый		15	12,5					
капуста свежая		72	57					
масло сливочное		7,5	7,5					
соус томатный (№587-2004)			50					
масло сливочное		2,2	2,2					
мука пшеничная		2,2	2,2					
морковь		4	3					
лук репчатый		1,2	1					
томатная паста		5	5					
масло сливочное		0,8	0,8					
сахар		0,5	0,5					
соль йодированная		1	1					
<b>Кисель из концентрата</b>	<b>№ 591-1996</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,2</b>	<b>134,0</b>
Кисель концентрат		24	24					
или								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>80,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>64,7</b>	<b>63,0</b>	<b>217,4</b>	<b>1689,2</b>

## 5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,5</b>	<b>19,4</b>	<b>120,5</b>	<b>756,1</b>
<b>Котлета или биточки рыбные запеченные</b>	<b>№388-2004</b>			<b>100</b>	<b>10,33</b>	<b>9,25</b>	<b>12,92</b>	<b>176,25</b>
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					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
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					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Фрукты свежие или Сок в ассортименте</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
<b>Обед</b>					<b>43,7</b>	<b>28,3</b>	<b>129,3</b>	<b>937,1</b>
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>	<b>№4-2013,</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,0</b>	<b>91,0</b>
капуста белокочанная свежая		117	83,3					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
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		3,7	3,7					
лимон		1,45	1,25					
масло растительное на полив при подаче		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>90/10</b>	<b>1,0</b>	<b>8,5</b>	<b>3,7</b>	<b>95,0</b>
огурцы свежие		98	90					
или помидоры свежие		95	90					
масло растительное		10	10					
<b>Шулэн (суп-лапша с мясом или курой)</b>	<b>№ 188 - 1997</b>			<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>4,5</b>	<b>13,2</b>	<b>130,8</b>
Мясо свинина б/к		37	32					
масса отварного мяса 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					
<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>№356-2021</b>			<b>100</b>	<b>19,5</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>193,0</b>
печень говяжья		151	125					
масса печени припущенной			<b>85</b>					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 408-2021</b>			<b>40,0</b>					
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			<b>125,0</b>					
<b>или</b>								
<b>Сердце в соусе</b>	<b>№361-2021</b>			<b>100</b>	<b>18,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,7</b>	<b>145,0</b>
сердце говяжье		155	130					
масса отварного сердца			<b>78</b>					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			<b>70</b>					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/фабриката			<b>159</b>					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Компот из изюма</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>68,1</b>	<b>47,6</b>	<b>249,8</b>	<b>1693,2</b>

## 6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,0</b>	<b>13,8</b>	<b>104,5</b>	<b>627,5</b>
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>№139-2021</b>			<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>8,1</b>	<b>24,6</b>	<b>200,2</b>
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					
<b>Ватрушка "Царская"</b>	<b>(ТТК)</b>			<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>4,6</b>	<b>20,6</b>	<b>151</b>
творог		70	68					
крупа манная		3,5	3,6					
яйцо куриное		15	13,5					
сахар		5	5					
<b>крошка</b>			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					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		34,2	30					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		10,5	10					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>37,4</b>	<b>29,8</b>	<b>103,8</b>	<b>827,5</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
<b>или</b>								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	183	100	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>10,80</b>
<b>Уха рыбацкая</b>	<b>№120-2021</b>			<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>8,4</b>	<b>116</b>
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					
<b>Рагу из птицы</b>	<b>№ 376 - 2021 г. Пермь</b>			<b>200</b>	<b>21,1</b>	<b>22,6</b>	<b>16,0</b>	<b>352,0</b>
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					
<b>Напиток из сухофруктов</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>58,3</b>	<b>43,6</b>	<b>208,3</b>	<b>1455,0</b>

## 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,2</b>	<b>23,0</b>	<b>88,3</b>	<b>672,1</b>
<b>Азу</b>	<b>№325-2021</b>			<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>12,7</b>	<b>4,0</b>	<b>184,0</b>
Мясо свинина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		14	8					
лук репка		19	16					
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					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
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		8	8					
Соль йодированная		1	1					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>№ 1, 3-2004</b>			<b>30/15</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>14,3</b>	<b>121,0</b>
батон		30	30					
сыр		16	15					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>33,4</b>	<b>33,1</b>	<b>111,2</b>	<b>876,6</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,3</b>
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
<b>Рассольник "Домашний", со сметаной</b>	<b>р.131-2004</b>			<b>250/5</b>	<b>2,7</b>	<b>9,4</b>	<b>9,5</b>	<b>133</b>
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					
<b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>	<b>№350-2021</b>			<b>90/30</b>	<b>10,50</b>	<b>8,10</b>	<b>12,10</b>	<b>164,00</b>
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					
<b>соус(№419-2021)</b>			<b>30</b>					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		1,8	1,8					
<b>масса п/ф</b>			<b>140</b>					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.</b>	<b>№ 469-2021</b>	<b>211</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>61,6</b>	<b>56,1</b>	<b>199,5</b>	<b>1548,7</b>



## 8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>37,6</b>	<b>17,4</b>	<b>95,5</b>	<b>692,0</b>
<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом</b>	<b>№279-2021</b>			<b>180/20</b>	<b>28,6</b>	<b>14,0</b>	<b>39,2</b>	<b>397,8</b>
творог		157	155,6					
крупа манная		13	13					
сахар		10,8	10,8					
яйца		8	7,2					
сметана		5,4	5,4					
масло сливочное		5,4	5,4					
масло растительное		3,6	3,6					
масса запеканки			212					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>32,0</b>	<b>32,8</b>	<b>108,1</b>	<b>939,5</b>
<b>Салат из белокочанной капусты с кукурузой</b>	<b>№4/1-2011, Екатеринбург</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>3,6</b>	<b>65</b>
капуста свежая белокочанная		95	76,3					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
кукуруза консервированная (после термической обработки)		30	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Суп с крупой и мясными фрикадельками</b>	<b>№153-2004</b>			<b>250/25</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>152,0</b>
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					
<b>фрикадельки №154-2004</b>			<b>25</b>					
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					
<b>Рыба запеченная с луком</b>	<b>№378-2004</b>			<b>100</b>	<b>9,8</b>	<b>4,6</b>	<b>5,5</b>	<b>189,0</b>
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					
<b>Зразы картофельные с маслом сливочным</b>	<b>№235-2004</b>			<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>12,6</b>	<b>19,8</b>	<b>212,0</b>
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					
<b>масса картофеля</b>			<b>90</b>					
лук репчатый		24	20					
морковь до 01.01.-20%		18,8	15					
с 01.01 - 25%		20	15					
масло сливочное		3	3					
<b>масса фарша</b>			<b>20</b>					
мука пшеничная		6	6					
<b>масса п/ф</b>			<b>113</b>					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компот из изюма</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>69,5</b>	<b>50,2</b>	<b>203,6</b>	<b>1631,5</b>

## 9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>27,1</b>	<b>23,4</b>	<b>84,2</b>	<b>658,4</b>
<b>Жаркое по - домашнему</b>	<b>№436-2004</b>			<b>250</b>	<b>15,7</b>	<b>17,9</b>	<b>32,3</b>	<b>352,9</b>
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					
<b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		22,5	20					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>29,1</b>	<b>33,3</b>	<b>134,8</b>	<b>960,5</b>
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>90/10</b>	<b>1,0</b>	<b>8,5</b>	<b>3,7</b>	<b>95,0</b>
огурцы свежие		98	90					
или помидоры свежие		95	90					
масло растительное		10	10					
<b>Суп гороховый с мясом и гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/5/20</b>	<b>6,4</b>	<b>9,3</b>	<b>32</b>	<b>237</b>
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					
<b>Печень в сметанном соусе</b>	<b>№439-2004</b>			<b>100</b>	<b>13,0</b>	<b>7,7</b>	<b>8,1</b>	<b>153,6</b>
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					
<b>или</b>								
<b>Сердце в соусе</b>	<b>№361-2021</b>			<b>100</b>	<b>18,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,7</b>	<b>145,0</b>
сердце говяжье		155	130					
масса отварного сердца			<b>78</b>					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			<b>70</b>					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/фабриката			<b>159</b>					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>7,2</b>	<b>44,4</b>	<b>265,0</b>
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Напиток из сухофруктов</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>69,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>56,1</b>	<b>56,7</b>	<b>219,0</b>	<b>1618,9</b>

## 10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>30,2</b>	<b>31,6</b>	<b>60,7</b>	<b>651,7</b>
<b>Омлет натуральный с сыром и маслом</b>	<b>№275-2021</b>			<b>180</b>	<b>20,6</b>	<b>27,5</b>	<b>3,3</b>	<b>344,4</b>
яйцо куриное		124	110					
молоко питьевое		68	68					
масло растительное		6	6					
сыр		10,3	9,8					
масса омлета			<b>175</b>					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>37,3</b>	<b>24,8</b>	<b>110,6</b>	<b>810,2</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
<b>или</b>								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	183	100	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>10,80</b>
<b>Суп-пюре из разных овощей с мясом(или курой) и гренками</b>	<b>№168-2004</b>			<b>250/20/20</b>	<b>8,8</b>	<b>9,0</b>	<b>29,5</b>	<b>234,2</b>
мясо говядина б/к		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					
<b>Бигус</b>	<b>№329-2021</b>			<b>200</b>	<b>19,8</b>	<b>14,5</b>	<b>5,7</b>	<b>234,3</b>
Капуста белокочанная		225	180					
мясо свинина б/к		89	79					
<b>масса тушеного мяса</b>			<b>50</b>					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		22,6	17					
лук репка		7,1	6					
томатная паста		3	3					
масло растительное		4,8	4,8					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			<b>200</b>					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<b>Компот из изюма</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>67,4</b>	<b>56,4</b>	<b>171,3</b>	<b>1461,9</b>

## 11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,7</b>	<b>24,5</b>	<b>90,1</b>	<b>685,7</b>
<b>Котлеты рубленые из птицы "Нежные", с соусом томатным</b>	<b>№498, 587-2004</b>			<b>90/30</b>	<b>10,4</b>	<b>11,2</b>	<b>12,1</b>	<b>190,8</b>
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			90					
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					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3					
сахар		1	1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		9	9					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	<b>№75-2021</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,2</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>33,2</b>	<b>26,2</b>	<b>133,6</b>	<b>897,0</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	183	100	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>10,80</b>
<b>Борщ с мясом, с капустой и картофелем, со сметаной</b>	<b>№110-2004</b>			<b>250/5/5</b>	<b>4,1</b>	<b>4,9</b>	<b>15,6</b>	<b>123</b>
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					
<b>Мясо рубленое "Стожок"</b>	<b>(ТТК)</b>			<b>90/20</b>	<b>14,8</b>	<b>14,3</b>	<b>11,3</b>	<b>233</b>
Мясо свинина		76	67					
Хлеб пшеничный		16,2	16,2					
Молоко питьевое		18	18					
Лук репчатый		6,4	5,4					
<b>Масса полуфабриката</b>			<b>111</b>					
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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<b>Напиток из сухофруктов</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>58,8</b>	<b>50,7</b>	<b>223,7</b>	<b>1582,7</b>

## 12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>23,5</b>	<b>19,3</b>	<b>88,9</b>	<b>623,4</b>
<b>Бигус</b>	<b>№329-2021</b>			<b>200</b>	<b>19,8</b>	<b>14,5</b>	<b>5,7</b>	<b>234,3</b>
Капуста белокочанная		225	180					
мясо свинина б/к		89	79					
<b>масса тушеного мяса</b>			<b>50</b>					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		22,6	17					
лук репка		7,1	6					
томатная паста		3	3					
масло растительное		4,8	4,8					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			<b>200</b>					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<b>или</b>								
<b>Голубцы ленивые с соусом сметанным</b>	<b>р.160-2001,</b>			<b>200</b>	<b>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>12,8</b>	<b>280</b>
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					
<b>Выход готовых голубцов</b>		<b>2шт/80г</b>						
<b>Соус сметанный (р.600-2004)</b>			<b>40</b>					
сметана		7,5	7,5					
мука пшеничная		2,1	2,1					
бульон или отвар		30,0	30,0					
Соль йодированная		1	1					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>80,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>60</b>	<b>5</b>	<b>0,8</b>	<b>28,6</b>	<b>144</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>30,8</b>	<b>21,0</b>	<b>165,7</b>	<b>978,2</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,3</b>
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
<b>Суп гороховый с мясом и гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/5/20</b>	<b>6,4</b>	<b>9,3</b>	<b>32</b>	<b>237</b>
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					
<b>Зразы рыбные рубленые (паровые)</b>	<b>№393-2004</b>			<b>100</b>	<b>13,4</b>	<b>3,0</b>	<b>9,4</b>	<b>116,0</b>
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					
<b>масса готового омлета</b>			<b>13</b>					
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					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>7,2</b>	<b>44,4</b>	<b>265,0</b>
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Кисель из концентрата</b>	<b>№ 591-1996</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,2</b>	<b>134,0</b>
Кисель концентрат		24	24					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>69,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>54,3</b>	<b>40,3</b>	<b>254,6</b>	<b>1601,6</b>

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>36,3</b>	<b>17,8</b>	<b>84,8</b>	<b>646,6</b>
<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом</b>	<b>№279-2021</b>			<b>180/20</b>	<b>28,6</b>	<b>14,0</b>	<b>39,2</b>	<b>397,8</b>
творог		157	155,6					
крупа манная		13	13					
сахар		10,8	10,8					
яйца		8	7,2					
сметана		5,4	5,4					
масло сливочное		5,4	5,4					
масло растительное		3,6	3,6					
масса запеканки			212					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>29,1</b>	<b>27,9</b>	<b>120,4</b>	<b>841,5</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
<b>Рассольник "Домашний", со сметаной</b>	<b>р.131-2004</b>			<b>250/5</b>	<b>2,7</b>	<b>9,4</b>	<b>9,5</b>	<b>133</b>
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					
<b>Котлеты из мяса и курицы "Школьные"</b>	<b>№59-2006, Екатеринбург</b>			<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>11,9</b>	<b>7,3</b>	<b>191,0</b>
мясо свинина б/к		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					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
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					
<b>Компот из изюма</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>65,4</b>	<b>45,7</b>	<b>205,2</b>	<b>1488,1</b>

## 14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>32,3</b>	<b>19,0</b>	<b>87,9</b>	<b>652,3</b>
<b>Окорочка куриные запеченные</b>	<b>№494-2004</b>			<b>100</b>	<b>19,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,7</b>	<b>188</b>
окорочка куриные		170	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
чеснок свежий		1	1					
масло растительное		3	3					
Соль йодированная		1	1					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		10	10					
Соль йодированная		1	1					
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>40,9</b>	<b>38,8</b>	<b>92,5</b>	<b>881,6</b>
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,0</b>	<b>91,0</b>
капуста белокочанная свежая		117	83,3					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
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		3,7	3,7					
лимон		1,45	1,25					
масло растительное на полив при подаче		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным</b>	<b>№17-2021 Пермь</b>			<b>90/10</b>	<b>1,0</b>	<b>8,5</b>	<b>3,7</b>	<b>95,0</b>
огурцы свежие		98	90					
или помидоры свежие		95	90					
масло растительное		10	10					
<b>Суп-харчо</b>	<b>№109-2021</b>			<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>12,3</b>	<b>198,0</b>
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					
<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>№354-2021</b>			<b>230</b>	<b>18,5</b>	<b>9,8</b>	<b>22,8</b>	<b>253,1</b>
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					
<b>Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.</b>	<b>№ 469-2021</b>	<b>211</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>73,1</b>	<b>57,8</b>	<b>180,4</b>	<b>1533,9</b>

## 15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>								<b>763,0</b>
<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>№374-2004</b>			<b>110</b>	<b>26,4</b>	<b>8,7</b>	<b>5,0</b>	<b>203,7</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		163	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170,5	120					
<b>масса готовой рыбы</b>			<b>80</b>					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
<b>масса овощей</b>			<b>30</b>					
соль йодированная		1	1					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
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		7	7					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Компотик теплый из свежих яблок</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
<b>Или Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>					<b>38,3</b>	<b>29,3</b>	<b>124,0</b>	<b>913,3</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
<b>или</b>								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	183	100	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>10,80</b>
<b>Шулэн (суп-лапша с мясом)</b>	<b>№ 188 - 1997 Москва</b>			<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>4,5</b>	<b>13,2</b>	<b>130,8</b>
Мясо свинина б/к		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					
<b>Чахохбили</b>	<b>№ 491 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>15,6</b>	<b>15,2</b>	<b>12</b>	<b>254</b>
Филе куриной грудки		82	73					
масло растительное		8	8					
масса тушеных кур			50					
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					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>8,3</b>	<b>19,4</b>	<b>169</b>
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, консервантов)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<b>Напиток из сухофруктов</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>76,2</b>	<b>45,2</b>	<b>240,7</b>	<b>1676,3</b>



## 16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>19,9</b>	<b>19,8</b>	<b>92,0</b>	<b>627,2</b>
<b>Каша пшеничная жидкая с маслом</b>	<b>№311-2004</b>			<b>200/10</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>27,6</b>	<b>212,1</b>
крупы пшеничная		40	40					
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		168	168					
сахар		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>№63-2021</b>			<b>30/10/15</b>	<b>6,9</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>149,0</b>
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
<b>Чай с молоком</b>	<b>№630-1996</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114,1</b>
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72</b>
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>80,0</b>
<b>Обед</b>					<b>33,4</b>	<b>32,9</b>	<b>109,4</b>	<b>861,0</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	183	100	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>10,80</b>
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>№123-2021</b>			<b>250/20</b>	<b>9,1</b>	<b>13,2</b>	<b>7,6</b>	<b>185,6</b>
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					
<b>фрикадельки №145-2021</b>			<b>20</b>					
мясо говядина б/к		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
<b>Кнели из птицы с рисом</b>	<b>№371-2021</b>			<b>100</b>	<b>11,5</b>	<b>10,3</b>	<b>5,4</b>	<b>160,0</b>
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупы рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>21,0</b>	<b>173,7</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
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		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>80</b>	<b>1,9</b>	<b>4,8</b>	<b>6,2</b>	<b>76,0</b>
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					
<b>Компот из изюма</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>53,2</b>	<b>52,7</b>	<b>201,4</b>	<b>1488,2</b>

## 17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,0</b>	<b>24,3</b>	<b>88,2</b>	<b>684,3</b>
<b>Жаркое по - домашнему</b>	<b>№436-2004</b>			<b>250</b>	<b>15,7</b>	<b>17,9</b>	<b>32,3</b>	<b>352,9</b>
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					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>№ 3-2004</b>			<b>30/20</b>	<b>7,6</b>	<b>5,7</b>	<b>14,3</b>	<b>138,5</b>
батон "Особый"		30	30					
сыр		21	20					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>34,5</b>	<b>43,6</b>	<b>99,5</b>	<b>924,8</b>
<b>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>	<b>№4/1-2011, Екатеринбург</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>3,6</b>	<b>65</b>
капуста свежая белокочанная		95	76,3					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>	<b>№110-2004</b>			<b>250/5</b>	<b>2,2</b>	<b>6,05</b>	<b>6,18</b>	<b>85</b>
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					
<b>Зразы рубленые</b>	<b>№ 456 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>13,4</b>	<b>19,4</b>	<b>6,9</b>	<b>256,0</b>
мясо свинина 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					
<b>Перловка рассыпчатая</b>	<b>№207-2021</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>37,4</b>	<b>223,2</b>
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.</b>	<b>№ 469-2021</b>	<b>211</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>62,5</b>	<b>67,9</b>	<b>187,7</b>	<b>1609,1</b>

## 18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>29,9</b>	<b>18,3</b>	<b>84,1</b>	<b>622,1</b>
<b>Гречка по-купечески</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
мясо 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					
<b>или</b>								
<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>№356-2021</b>			<b>100</b>	<b>19,5</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>193,0</b>
печень говяжья		151	125					
масса печени припущенной			85					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 408-2021</b>			<b>40,0</b>					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
<b>масса п/ф</b>			<b>125,0</b>					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,8</b>	<b>201</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№307-2015,</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
<b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>37,7</b>	<b>27,6</b>	<b>137,5</b>	<b>944,2</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,3</b>
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
<b>Суп гороховый с мясом и гречками</b>	<b>№139-2004</b>			<b>250/5/20</b>	<b>6,4</b>	<b>9,3</b>	<b>32</b>	<b>237</b>
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					
<b>Окорочка куриные запеченные</b>	<b>№494-2004</b>			<b>100</b>	<b>19,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,7</b>	<b>188</b>
окорочка куриные		170	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
чеснок свежий		1	1					
масло растительное		3	3					
Соль йодированная		1	1					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>5,3</b>	<b>28,2</b>	<b>176,0</b>
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					
<b>Напиток из сухофруктов</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>67,6</b>	<b>45,9</b>	<b>221,6</b>	<b>1566,3</b>

## 19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>35,1</b>	<b>41,0</b>	<b>141,4</b>	<b>780,5</b>
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>№139-2021</b>			<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>8,1</b>	<b>24,6</b>	<b>200,2</b>
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					
<b>Галушки творожные с маслом</b>	<b>№367-2004</b>			<b>125</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>69</b>	<b>321</b>
творог		71	70					
яйца		16	14,4					
сахар		9,6	9,6					
соль йодированная		0,5	0,5					
мука пшеничная		28	28					
масса п/ф			114					
масло сливочное		5	5					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>32,4</b>	<b>25,4</b>	<b>118,8</b>	<b>826,5</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
<b>Уха рыбацкая</b>	<b>№120-2021</b>			<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>8,4</b>	<b>116</b>
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					
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
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					
<b>Компот из изюма</b>	<b>№638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	<b>106,0</b>
изюм		20	20					
сахар		15	15					
<b>или</b>								
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,5</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>67,5</b>	<b>66,4</b>	<b>260,2</b>	<b>1607,0</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>26,1</b>	<b>24,2</b>	<b>84,7</b>	<b>670,6</b>
<b>Чахохбили</b>	<b>№ 491 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>15,6</b>	<b>15,2</b>	<b>12</b>	<b>254</b>
Филе куриной грудки		90	80					
масло растительное		8	8					
масса тушеных кур			55					
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					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>21,0</b>	<b>173,7</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
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		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>80</b>	<b>1,9</b>	<b>4,8</b>	<b>6,2</b>	<b>76,0</b>
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					
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>50</b>	<b>4,15</b>	<b>0,6</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>					<b>27,6</b>	<b>30,6</b>	<b>141,1</b>	<b>951,3</b>
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,0</b>	<b>91,0</b>
капуста белокочанная свежая		117	83,3					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
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		3,7	3,7					
лимон		1,45	1,25					
масло растительное на полив при подаче		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рассольник Ленинградский со сметаной</b>	<b>№100-2021</b>			<b>250/5</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>13,4</b>	<b>118,0</b>
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					
<b>Фрикадельки мясные с соусом</b>	<b>№469,601-2004</b>			<b>100/50</b>	<b>13,2</b>	<b>12,4</b>	<b>11,5</b>	<b>210</b>
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					
<b>соус сметанный с томатом</b>			<b>50</b>					
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					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>35,5</b>	<b>221,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<b>Кисель из концентрата</b>	<b>№ 591-1996</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,2</b>	<b>134,0</b>
Кисель концентрат		24	24					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>69,5</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>53,7</b>	<b>54,8</b>	<b>225,8</b>	<b>1621,9</b>

<b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>64</b>	<b>52</b>	<b>215</b>	<b>1576</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2720</b>
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1632</b>
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>211</b>	<b>1714</b>
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>191</b>	<b>1550</b>

\*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 12 лет и старше с сентября 2024 года**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	Норма в день (завтрак-обед), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	120	72	80	80	60	60	80	80	80	80	60	80	60	60	80	80	80	50	60	60	80	80	1430	72	99
2	Хлеб пшеничный	200	116	135	106	100	129	120	100	110	100	112	132	133	137	80	105	100	110	122	112	80	94	2218	111	96
3	Мука пшеничная	20	12	5	2	3	4	1	7	15	5	4	5	7	0	6	0	3	2	0	1	28	11	109	5	46
4	Крупы, бобовые	50	35	30	60	13	20	45	4	56	33	84	0	45	84	18	15	0	48	60	65	50	5	734	37	105
5	Макаронные изделия	20	16	0	0	0	61	24	20	0	0	0	0	61	0	0	61	24	0	0	0	20	61	332	17	104
6	Картофель	187	140	165	122	210	110	154	153	219	93	215	38	40	50	219	216	154	186	185	204	60	161	2954	148	105
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г.	320	214	161	309	175	264	106	142	204	174	168	351	212	342	159	114	438	223	231	250	167	301	4489	224	105
8	Фрукты свежие	185	53	0	0	2	5	200	40	5	2	30	0	0	205	0	20	240	0	2	40	0	220	1011	51	96
9	Сухофрукты	20	9	0	20	0	0	20	20	0	20	0	20	0	0	20	0	20	20	0	20	0	0	180	9	100
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	84	200	0	0	200	0	0	0	0	200	0	200	200	0	0	0	200	0	200	200	0	1600	80	95
11	Мясо 1-й категории	78	60	32	85	0	165	32	0	150	29	88	111	67	87	59	16	32	23	110	8	80	70	1243	62	103
12	Субпродукты (печень, сердце)	40	22	0	0	0	0	125	0	0	0	130	0	0	0	0	53	0	0	0	125	0	0	433	22	98
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	38	0	100	50	0	0	79	0	0	0	0	91	0	17	100	73	66	0	100	0	80	756	38	99
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	28	85	0	30	0	83	30	0	108	0	0	0	58	0	0	120	0	0	0	30	0	544	27	95
15	Молоко	350	158	344	16	350	16	159	250	229	120	0	236	36	17	176	200	29	292	218	29	380	36	3131	157	99
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	32	0	0	156	0	0	68	0	156	0	0	0	0	156	0	0	0	0	0	70	0	605	30	95
17	Сыр	15	5	20	0	0	0	0	0	15	0	0	10	15	0	0	0	0	15	20	0	0	0	95	5	96
18	Сметана	10	5	15	5	14	0	10	0	5	5	0	0	5	0	10	0	0	0	5	10	0	18	103	5	95
19	Масло сливочное	35	19	15	23	19	30	13	20	20	16	18	10	23	16	15	14	7	31	16	18	15	14	352	18	95
20	Масло растительное	18	12	2	8	20	6	17	6	11	14	27	11	8	5	6	15	20	7	23	8	18	29	259	13	104
21	Яйцо	40	18	0	8	7	0	4	14	0	9	50	110	11	19	17	2	0	2	28	50	14	0	346	17	96
22	Сахар	35	25	34	31	26	15	34	40	15	41	15	30	16	15	41	19	30	33	15	30	27	0	506	25	103
23	Чай	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	10	1	96
24	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	96
25	Кофейный напиток	2	1	0	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	12	1	100
26	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	2	3	3	5	4	2	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	63	3	104

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

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа