

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 5

Ген. директор ООО «Элара»

Прокопенко С.Ф.

 Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ  
(Комплекс 2)

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>19,0</b>	<b>16,4</b>	<b>110,4</b>	<b>673,1</b>
<b>Макароны, запеченные с сыром</b>	<b>№334-2004</b>			<b>210</b>	<b>10,8</b>	<b>12,34</b>	<b>42,6</b>	<b>334</b>
макаронные изделия		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		10	10					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
<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>Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.</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>

## 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>32,4</b>	<b>23,5</b>	<b>95,1</b>	<b>724,8</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>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			78					
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					
<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>Отвар из шиповника</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>24,10</b>	<b>102,00</b>
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	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>

## 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>24,2</b>	<b>28,4</b>	<b>84,9</b>	<b>693,3</b>
<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		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Гречка вязкая отварная с овощами на поджаривку</b>	<b>№510-2004</b>			<b>180/40</b>	<b>5,8</b>	<b>8,1</b>	<b>28,3</b>	<b>209</b>
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
огурцы свежие		43,2	40					
или помидоры свежие		42,8	40					
<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		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
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>

## 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>28,25</b>	<b>21,20</b>	<b>110,90</b>	<b>755,40</b>
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>90</b>	<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>183,1</b>
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					
<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		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<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>

## 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>22,7</b>	<b>17,3</b>	<b>109,0</b>	<b>683,9</b>
<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					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
<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>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>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 ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>80,0</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>28,0</b>	<b>23,9</b>	<b>94,6</b>	<b>707,8</b>
<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>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>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 семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
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>

## 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>32,6</b>	<b>14,4</b>	<b>84,8</b>	<b>600,3</b>
<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>№354-2021</b>			<b>250</b>	<b>18,4</b>	<b>6,2</b>	<b>22,7</b>	<b>220,0</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		89	73					
масса печени припущенной			62					
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>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>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		2	2					
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>

## 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>22,7</b>	<b>26,7</b>	<b>87,1</b>	<b>678,8</b>
<b>Шницель из мясной</b>	<b>№451-2004</b>			<b>100</b>	<b>9,4</b>	<b>13,0</b>	<b>17,0</b>	<b>222,5</b>
свинина 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					
<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)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
<b>или</b>								
<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>Отвар из шиповника</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>24,10</b>	<b>102,00</b>
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
<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>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>

## 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>38,8</b>	<b>18,0</b>	<b>106,1</b>	<b>744,8</b>
<b>Каша манная жидкая с маслом</b>	<b>№311-2004</b>			<b>200/10</b>	<b>6,7</b>	<b>7,1</b>	<b>29,4</b>	<b>208,3</b>
крупа манная		31	31					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
<b>Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>80/20</b>	<b>24,4</b>	<b>7,1</b>	<b>31,1</b>	<b>287,7</b>
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					
повидло или молоко сгущенное		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		2,4	2,4					
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>

## 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>27,3</b>	<b>22,0</b>	<b>90,8</b>	<b>674,5</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		86	73					
масло растительное		7,7	7,7					
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>Макаронные изделия отварные с овощами на подгарни</b>	<b>№516-2004</b>			<b>180/40</b>	<b>7,1</b>	<b>6,1</b>	<b>37,0</b>	<b>229,4</b>
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
огурцы свежие		43,2	40					
или помидоры свежие		42,8	40					
<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>

## 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>62,1</b>	<b>19,5</b>	<b>114,2</b>	<b>709,3</b>
<b>Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>180/20</b>	<b>54,4</b>	<b>15,7</b>	<b>68,6</b>	<b>460,5</b>
Творог		166	164,0					
Мука пшеничная		21,6	21,6					
сахар		14,4	14,4					
яйцо куриное		9	8,0					
сметана		5,4	5,4					
масло растительное для смазки		3,6	3,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			212					
повидло или молоко сгущенное		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		2,4	2,4					
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>

## 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>17,3</b>	<b>6,6</b>	<b>125,2</b>	<b>630,7</b>
<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)</b>	<b>№305-2004</b>			<b>240</b>	<b>6,0</b>	<b>1,4</b>	<b>41,2</b>	<b>201,4</b>
крупа пшеничная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
<b>масса каши</b>			<b>196</b>					
<b>сироп:</b>			<b>36</b>					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
<b>масса припущенных яблок</b>			<b>19</b>					
масло сливочное		10	10					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<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>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		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
<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>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>

## 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>28,9</b>	<b>24,5</b>	<b>89,5</b>	<b>693,2</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		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					
<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>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 "Витаминный"</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

## 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>21,4</b>	<b>20,2</b>	<b>98,7</b>	<b>662,6</b>
<b>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	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>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	<b>№416-2013, Пермь</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>7,0</b>	<b>38,0</b>	<b>227,0</b>
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					
<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		2	2					
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>



## 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>23,3</b>	<b>17,4</b>	<b>90,3</b>	<b>612,2</b>
<b>Запеканка картофельная с мясом и маслом</b>	<b>№430-1996</b>			<b>210/5</b>	<b>14,8</b>	<b>12,8</b>	<b>20,5</b>	<b>256</b>
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					
мясо свинина б/к		53	47,4					
<b>масса готовых мясных продуктов</b>			<b>30</b>					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
<b>масса п/ф</b>			<b>246</b>					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
<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		2,4	2,4					
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>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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>80,0</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>21,3</b>	<b>19,1</b>	<b>104,7</b>	<b>677,3</b>
<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>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>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>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>80,0</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>36,5</b>	<b>17,9</b>	<b>87,0</b>	<b>657,1</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>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		2	2					
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>

## 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>23,9</b>	<b>15,2</b>	<b>106,9</b>	<b>661,7</b>
<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 (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
<b>масса п/ф</b>			<b>140</b>					
<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>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 семенной гнездом		34,2	30					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		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>

## 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>22,4</b>	<b>20,1</b>	<b>76,3</b>	<b>591,9</b>
<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>Картофель тушеный с овощами на подгарнировку</b>	<b>№ 216-2004</b>			<b>180/40</b>	<b>4,0</b>	<b>7,5</b>	<b>27,4</b>	<b>208,0</b>
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					
огурцы свежие		43,2	40					
или помидоры свежие		42,8	40					
<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>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>

## 20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,3</b>	<b>20,7</b>	<b>92,7</b>	<b>658,9</b>
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>183,1</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		160	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		174,4	120					
Мука пшеничная		7	7					
Масло растительное		7	7					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	<b>№416-2013, Пермь</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>7,0</b>	<b>38,0</b>	<b>227,0</b>
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					
<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		2,4	2,4					
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>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>98</b>	<b>675</b>
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)"



































































K 2



































































**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 сентября 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,																				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	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	48	50	50	42	50	50	50	65	49	30	30	30	60	30	50	34	30	30	50	30	30	910	45	95
3	Мука пшеничная	20	5	0	3	0	6	0	0	0	2	10	1	22	0	4	0	0	0	0	11	6	0	64	3	64
4	Крупы, бобовые	50	23	0	0	45	64	8	50	0	0	31	0	0	50	60	47	0	50	13	11	5	47	481	24	104
5	Макаронные изделия	20	9	63	0	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	185	9	105
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	45	0	108	40	0	0	54	9	232	0	105	0	0	29	55	18	53	0	20	94	52	869	43	97
8	Фрукты свежие	185	31	5	0	40	0	200	20	0	0	0	5	0	68	0	0	200	40	0	40	0	0	618	31	98
9	Сухофрукты	20	5	0	20	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	50	3	50
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	200	0	0	0	0	400	20	95
11	Мясо 1-й категории	78	27	0	0	60	0	0	80	0	74	0	0	0	0	78	0	47	80	0	72	59	0	550	28	104
12	Субпродукты (печень, сердце)	40	10	0	125	0	0	0	0	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	198	10	99
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	53	7	0	0	0	0	66	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0	133	7	97
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	77	16	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	0	120	323	16	100
15	Молоко	350	77	0	16	18	130	36	0	130	0	306	0	130	150	0	130	130	0	150	0	0	130	1456	73	95
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	19	0	0	0	0	0	0	0	0	73	0	164	0	0	0	0	0	156	0	0	0	392	20	102
17	Сыр	15	4	25	0	0	0	0	0	15	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	70	4	97
18	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	21	1	95
19	Масло сливочное	35	7	20	8	11	5	11	0	4	0	10	7	0	10	6	10	5	0	5	9	6	10	137	7	98
20	Масло растительное	18	5	0	10	6	6	0	15	2	9	2	8	4	0	4	2	4	15	4	7	2	7	106	5	105
21	Яйцо	40	9	0	0	28	0	0	50	2	5	4	0	8	0	50	4	0	0	7	0	10	0	168	8	95
22	Сахар	35	16	15	11	15	15	15	15	15	10	25	15	29	21	15	15	15	15	26	15	15	15	333	17	103
23	Кондитерские изделия	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	2	95
24	Чай	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	5	0	100
25	Какао-порошок	1,2	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	9	0	104
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	10	0	96
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	0	2	2	2	1	0	2	2	2	26	1	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

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