

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 5

Ген. директор ООО «Элара»

Прокопенко С.Ф.

Зверева Н.В.



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 1)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7 – 11 лет

с ноября 2024 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,0	17,3	117,2	703,8
Каша рисовая жидкая с маслом	№311-2004			200/5	7,4	5,9	34,5	221,2
крупа рисовая		30	30					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в ассортименте				200	0	0	22,6	90
Обед					33,2	24,2	118,2	818,8
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	0,9	0,1	5,5	26,0
свекла до 01.01 - 20%		75,6	60					
свекла с 01.01 - 25%		80,4	60					
Суп-пюре из разных овощей с мясом(или курой) и гречками	№168-2004			250/20/20	8,8	9,0	29,5	234,2
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					
Рыба, запеченная с картофелем под сырной шапкой	ТТК			220	17,1	14,3	19,7	277,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		169	127					
01.11.-31.12. -30%		182	127					
01.01-29.02 - 35%		196	127					
01.03 - 40%		212	127					
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		115	85					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		128	85					
сухари		3	3					
масло сливочное		5	5					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
сыр		5,5	5					
помидоры свежие		16	15					
сметана		15	15					
чеснок		1	1					
масса п/ф			250					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					53,2	41,5	235,4	1522,6

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					31,8	24,0	75,9	648,1
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188
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		0,5	0,5					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Молоко или молочный коктейль 2,5-3,2 % в инд.уп.				200	5,2	5,0	19,0	142,0
Обед					30,9	20,3	113,1	750,6
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,1	6,2	85,0
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета по - хльновски (мясо-картофельная)	№364-2021			100	17,0	8,4	6,0	168,0
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					
масса п/ф			125					
соль йодированная		0,5	0,5					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			150	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					62,7	44,3	189,0	1398,7

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,9	18,4	123,0	807,6
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			180/20	28,6	14,0	39,2	397,8
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					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукт	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,2	81
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Обед					39,5	42,7	82,7	889,0
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	№4/1-2011, Екатеринбург			60	0,9	3,0	2,2	39
капуста свежая белокочанная		57	45,8					
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)		18,8	12					
лимон		1,2	1,2					
масло растительное		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
Уха рыбацкая				250	7,4	5,9	8,4	116
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)		43	30					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		41	30					
масса готовой рыбы			25					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		80	60					
01.11.-31.12. -30%		86	60					
01.01-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
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					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	№259-2004			180	5,2	11,6	24,1	230,4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		200	150					
01.11.-31.12. -30%		215	150					
01.01-29.02 - 35%		231	150					
01.03 - 40%		251	150					
масло сливочное		5,5	5,5					
масса готового картофеля			145					
Соус (№600-2004)			35					
Сметана		8,8	8,8					
Масло сливочное		2,7	2,7					
мука		2,7	2,7					
вода		26,3	26,3					
соль йодированная		0,5	0,5					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6,0	6,4	9,4	120,0
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					76,4	61,1	205,7	1696,6

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,10	25,20	72,80	625,70
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Гуляш из мяса	№437-2004			100	20,00	19,50	3,30	258,00
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		0,5	0,5					
Фарфалле отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия в виде бантиков		51	51					
масло сливочное		15,7	15,7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					31,3	36,5	112,4	905,2
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	5,6	8,4	32,0	226,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета рубленая с белокачанной капустой	№ 455-2004			100	16,5	14,4	1,6	204,0
мясо свинина б/к		61	54					
хлеб пшеничный		11,4	11,4					
молоко питьевое		15,7	15,7					
фарш:								
капуста свежая белокачанная		42,5	34					
масло сливочное		3	3					
масса припущенной капусты			30					
сухари панировочные		6	6					
масса п/ф			119					
масло сливочное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рагу овощное	№541-2004			180	4,3	13,0	31,2	259,1
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		80	60					
01.11.-31.12. -30%		86	60					
01.01-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
морковь - до 01.01 - 20%		25,0	20					
с 01.01 - 25%		26,6	20					
лук репчатый		15	12,5					
капуста свежая		72	57					
масло сливочное		7,5	7,5					
соус томатный (№587-2004)			50					
масло сливочное		2,2	2,2					
мука пшеничная		2,2	2,2					
морковь		4	3					
лук репчатый		1,2	1					
томатная паста		5	5					
масло сливочное		0,8	0,8					
сахар		0,5	0,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Кисель из концентрата	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					61,4	61,7	185,2	1530,9

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак								
Котлета или биточки рыбные запеченные	№388-2004			100	10,33	9,25	102,1	176,25
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		56	41,5					
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		62,3	41,5					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		170	128					
01.11.-31.12. - 30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		183	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	24,0	96,0
Обед								
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013,			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		70,2	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,87	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		58	55					
масло растительное		5	5					
Шулэн (суп-лапша с мясом или курой)	№ 188 - 1997			250	9,3	4,5	13,2	130,8
Мясо свинина б/к		37	32					
масса отварного мяса			20					
или окорочка куриные		34	30					
масса отварного куриного мяса			20					
Лапша для лагмана		24	24					
соль йодированная		0,5	0,5					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			100	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		151	125					
масса печени припущенной			85					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
масса п/ф			125,0					
или								
Сердце в соусе	№361-2021			100	18,0	5,5	5,7	145,0
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					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,8	22,4	171
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					60,6	42,7	205,3	1444,2

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,2	15,8	90,8	559,6
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			250	7,2	8,1	24,6	200,2
Молоко		250	250					
вода		0	0					
макаронные изделия		20	20					
масло сливочное		5	5					
сахар		2,5	2,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Ватрушка "Царская"	(ГТК)			150	10,7	6,9	20,6	151
творог		105	102					
крупа манная		5,4	5,4					
яйцо куриное		22,5	20,2					
сахар		7,5	7,5					
крошка			19,5					
сахар		4	4					
мука пшеничная		7,8	7,8					
масло сливочное		12,3	12,3					
масло растительное для смазки листа		2	2					
Компотик теплый из ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
смородина или вишня свежемороженая		38,3	35					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					35,7	29,4	94,1	779,6
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Уха рыбацкая	№120-2021			250	7,4	5,9	8,4	116
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)		43	30					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		41	30					
масса готовой рыбы			25					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		80	60					
01.11.-31.12. -30%		86	60					
01.01-29.02 - 35%		92	60					
01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рагу из птицы	№ 376 - 2021 г. Пермь			200	21,1	22,6	16,0	352,0
филе цыпленка бройлера		83	79					
масса тушеной птицы			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		143	93					
01.03 - 40%		155	93					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		23	17					
лук репчатый		12	10					
томатная паста		2	2					
масло растительное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
масса соуса			35					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					57,9	45,2	184,9	1339,2

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,1	23,3	79,5	640,5
Азу	№325-2021			100	13,3	12,7	4,0	184,0
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					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		170	128					
01.11.-31.12. -30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		183	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Бутерброд с сыром	№ 1, 3-2004			30/20	7,6	5,6	14,3	138,3
батон "Особый"		30	30					
сыр		21	20					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Йогурт 3,2 % в инд. уп.				100	1,9	3,2	16,4	100,0
Обед					30,6	31,6	95,0	789,6
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	0,9	0,1	5,5	26,0
свекла до 01.01 - 20%		75,6	60					
свекла с 01.01 - 25%		80,4	60					
Рассольник "Домашний", со сметаной	р.131-2004			250/5	2,7	9,4	9,5	133
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		86	65					
01.11.-31.12. -30%		93	65					
01.01-29.02 - 35%		100	65					
01.03 - 40%		109	65					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы соленые (без уксуса)		27	15					
масло сливочное		4	4					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	№350-2021			90/30	10,50	8,10	12,10	164,00
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			30					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		1,8	1,8					
масса п/ф			140					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,8	22,4	171
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					58,7	54,9	174,5	1430,1

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,5	18,6	105,6	737,8
Запеканка из творога с гущеным молоком	№279-2021			180/30	29,3	14,9	44,8	430,5
творог		157	155,6					
крупа манная		13	13					
сахар		10,8	10,8					
яйца		8	7,2					
сметана		5,4	5,4					
масло сливочное		3,7	3,7					
масло растительное		3,6	3,6					
масса запеканки			212					
гущенное молоко		30	30					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевос		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,2	81
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Обед					30,1	30,5	98,5	873,6
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	№4/1-2011, Екатеринбург			60	0,9	3,0	2,2	39
капуста свежая белокочанная		57	45,8					
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)		18,8	12					
лимон		1,2	1,2					
масло растительное		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
Суп с крупой и мясными фрикадельками	№153-2004			250/25	8,9	9,5	7,5	152,0
бульон или вода		250	250					
крупа пшеничная		20	20					
морковь до 01.01.-20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13,3	10					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		3	3					
фрикадельки №154-2004			25					
говядина п/ф		32	28,5					
лук репчатый		3	2,5					
вода питьевая		2,5	2,5					
яйцо куриное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рыба запеченная с луком	№378-2004			100	9,8	4,6	5,5	189,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
мука пшеничная		5,4	5,4					
масло растительное		5,4	5,4					
масса рыбы запеченной			90					
лук репчатый		23,8	20					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы картофельные с маслом сливочным	№235-2004			100	4,1	12,6	19,8	212,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		142	93					
01.03 - 40%		155	93					
масса картофеля			90					
лук репчатый		24	20					
морковь до 01.01.-20%		18,8	15					
с 01.01 - 25%		20	15					
масло сливочное		3	3					
масса фарша			20					
мука пшеничная		6	6					
масса п/ф			113					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					66,6	49,1	204,1	1611,4

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					26,7	28,0	92,2	728,5
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Жаркое по - домашнему	№436-2004			250	15,7	17,9	32,3	352,9
мясо свинина б/к		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					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		22,5	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Кондитеское изделие пром.пр-ва в инд.уп.				30	1,4	4,8	19,5	126,0
Обед					28,0	28,7	125,9	878,0
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		58	55					
масло растительное		5	5					
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/5/20	6,4	9,3	32	237
мясо говядина б/к		9,5	8					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12.- 30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лучёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Печень в сметанном соусе	№439-2004			100	13,0	7,7	8,1	153,6
Печень с/м		103	85					
мука		3	3					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
сметана		7,5	7,5					
мука		2,2	2,2					
или								
Сердце в соусе	№361-2021			100	18,0	5,5	5,7	145,0
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					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					54,7	56,7	218,1	1606,5

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					29,0	31,9	69,3	682,2
Омлет натуральный с сыром и маслом	№275-2021			180	20,6	27,5	3,3	344,4
яйцо куриное		124	110					
молоко питьевое		68	68					
масло растительное		6	6					
сыр		10,3	9,8					
масса омлета			175					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,2	81
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Обед					35,6	24,4	100,9	762,1
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Суп-пюре из разных овощей с мясом(или курой) и гречками	№168-2004			250/20/20	8,8	9,0	29,5	234,2
мясо говядина		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					
Бигус	№329-2021			200	19,8	14,5	5,7	234,3
Капуста белокочанная		225	180					
мясо свинина б/к		89	79					
масса тушеного мяса			50					
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		0,5	0,5					
масса пассерованных овощей			200					
масса п/ф			250					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					64,5	56,3	170,2	1444,3

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					27,6	28,0	91,0	730,0
Котлеты рубленые из птицы "Нежные", с соусом томатным	№498, 587-			90/30	10,4	11,2	12,1	190,8
филе цыпленка бройлера		99	91					
хлеб пшеничный		17	17					
лук репчатый		9,5	8					
молоко питьевое		18	18					
яйцо куриное		6,8	6,8					
мука пшеничная		5,5	5,5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса готовых котлет			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 сахара)		3	3					
сахар		1	1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,8	22,4	171
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,20	0,00	15,00	60,80
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,5	4,4	0	53,2
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Молоко или молочный коктейль 2,5-3,2 % в инд.уп.				200	5,2	5,0	19,0	142,0
Обед					30,1	24,9	116,7	806,1
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Борщ с мясом, с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5/5	4,1	4,9	15,6	123
мясо говядина б/к		9,5	8					
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и масла сливочного)		6	6					
сахар		5	5					
сметана		0,5	0,5					
соль йодированная		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Мясо рубленое "Стожок"	(ГТК)			90/20	14,8	14,3	11,3	233
Мясо свинина		76	67					
Хлеб пшеничный		16,2	16,2					
Молоко питьевое		18	18					
Лук репчатый		6,4	5,4					
Масса полуфабриката			111					
Масло растительное		5	5					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
яйцо куриное		4,5	4,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					57,7	52,9	207,7	1536,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак								
Бигус	№329-2021			200	19,8	14,5	5,7	234,3
Капуста белокочанная		225	180					
мясо свинина б/к		89	79					
масса тушеного мяса			50					
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		0,5	0,5					
масса пассерованных овощей			200					
масса п/ф			250					
или								
Голубцы ленивые с соусом сметанным	р.160-2001,			200	16,4	18,2	12,8	280
мясо свинина б/к		88	78					
крупа рисовая		4	4					
масса отварного риса			10					
лук репчатый		11,4	9,6					
масло сливочное		5	5					
масса припущенного с маслом лука			5					
капуста свежая белокочанная		120	96					
масло растительное для смазки листа		3	3					
Выход готовых голубцов			2шт/80г					
Соус сметанный (р.600-2004)			40					
сметана		7,5	7,5					
мука пшеничная		2,1	2,1					
бульон или отвар		30,0	30,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Обед					29,5	19,8	154,7	916,4
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	0,9	0,1	5,5	26,0
свекла до 01.01 - 20%		75,6	60					
свекла с 01.01 - 25%		80,4	60					
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/5/20	6,4	9,3	32	237
мясо говядина б/к		9,5	8					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущённый		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы рыбные рубленые (паровые)	№393-2004			100	13,4	3,0	9,4	116,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		77	58					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		84	58					
хлеб пшеничный		15	15					
молоко питьевое или вода		16,7	16,7					
яйца		3,3	3,3					
масса рыбная котлетная			92					
яйца		16	16					
масса готового омлета			13					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
масло сливочное		1,6	1,6					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	№512-2004			150	3,6	6,0	37,0	220,5
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кисель из концентрата	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					51,7	41,7	241,6	1547,9

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,2	18,3	98,9	707,7
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№279-2021			180/20	28,6	14,0	39,2	397,8
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					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		4	4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,2	81
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Обед					26,7	26,6	106,0	764,6
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
Рассольник "Домашний", со сметаной	р.131-2004			250/5	2,7	9,4	9,5	133
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		86	65					
01.11.-31.12. -30%		93	65					
01.01-29.02 - 35%		100	65					
01.03 - 40%		109	65					
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10					
с 01.01 - 25%		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы соленые (без уксуса)		27	15					
масло сливочное		4	4					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	13,7	11,9	7,3	191,0
свинина мясная		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	2,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		170	128					
01.11.-31.12. -30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		183	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в ассортименте				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					62,9	44,9	204,9	1472,3

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,7	22,6	88,8	680,0
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188
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		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Кондитеское изделие пром.пр-ва в инд.уп.				30	1,4	4,8	19,5	126,0
Обед					39,7	33,2	86,6	801,3
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2015, Пермь			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		70,2	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,87	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Салат из свежих огурцов или помидоров с маслом растительным	№17-2021 Пермь			55/5	0,6	5,1	2,2	57,0
огурцы свежие		60	55					
или помидоры свежие		58	55					
масло растительное		5	5					
Суп-харчо	№109-2021			250	8,1	13,0	12,3	198,0
Вода		250	250					
говядина бескостная		18	16					
масса отварного мяса			10					
крупа рисовая		15	15					
лук репка		11	9,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2					
масло растительное		5	5					
чеснок		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Запеканка картофельная с печенью	№354-2021			230	18,5	9,8	22,8	253,1
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		65	53					
масса печени припущенной			45					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					70,4	55,8	175,4	1481,3

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					34,0	13,9	94,1	639,1
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			110	26,4	8,7	5,0	203,7
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		163	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170,5	120					
масса готовой рыбы			80					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
масса овощей			30					
соль йодированная		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		170	128					
01.11.-31.12. -30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		183	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих яблок или ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
ягоды или яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Или Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Обед					35,9	27,5	111,1	837,4
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Шулэн (суп-лапша с мясом)	№ 188-1997 Москва			250	9,3	4,5	13,2	130,8
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					
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
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					
Капуста тушеная	№534-2004			150	3,8	6,9	16,2	141
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11	9,2					
с 01.01 - 25%		12	9,2					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,7	1,7					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					69,9	41,4	205,2	1476,5

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,1	24,3	108,4	744,5
Каша пшеничная жидкая с маслом	№311-2004			200/10	7,7	7,9	27,6	212,1
крупа пшеничная		40	40					
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		168	168					
сахар		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с маслом и сыром	№63-2021			30/10/20	8,2	10,3	10,0	166,3
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		21	20					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100
Обед					31,0	30,7	97,4	784,3
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№123-2021			250/20	9,1	13,2	7,6	185,6
бульон или вода		175	175					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		133	100					
01.11.-31.12. -30%		143	100					
01.01-29.02 - 35%		154	100					
01.03 - 40%		167	100					
лук репчатый		6	5					
морковь - до 01.01 - 20%		8,7	7					
с 01.01 - 25%		9,3	7					
масло растительное		2,5	2,5					
томатная паста		1	1					
соль йодированная		1,0	1					
фрикадельки №145-2021			20					
мясо говядина б/к		26	23					
лук репчатый		2,4	2					
вода питьевая		2	2					
яйцо куриное		1,6	1,6					
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			110					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					54,0	55,0	205,8	1528,8

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,0	25,3	86,2	687,3
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	109,8	60	60	0,5	0,1	1,0	6,5
Жаркое по - домашнему	№436-2004			250	15,7	17,9	32,3	352,9
свинина мясная		92	80					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Облепиховый чай	№685-2004			200	0,4	1,0	16,1	77,2
чай-заварка		1	1					
облепиха замороженная		20	20					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	№ 3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Особый"		30	30					
сыр		21	20					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Обед					31,4	40,4	82,4	815,6
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	№4/1-2011, Екатеринбург			60	0,9	3,0	2,2	39
капуста свежая белокачанная		57	45,8					
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)		18,8	12					
лимон		1,2	1,2					
масло растительное		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№110-2004			250/5	2,2	6,05	6,18	85
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокачанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина б/к		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		32	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Перловка рассыпчатая	№207-2021			150	4,5	4,9	31,2	186,0
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Молоко кипяченое или молоко в инд.уп.	№ 469-2021	211	200	200	6	6,4	9,4	120
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					59,4	65,6	168,6	1502,9

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					28,9	17,6	93,8	653,4
Гречка по-купечески	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
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					
или								
Печень говяжья по-строгановски	№356-2021			100	19,5	9,4	7,6	193,0
печень говяжья		151	125					
масса печени припущенной			85					
масло растительное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Соус № 408-2021			40,0					
вода		32,0	32,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,0	1,0					
мука пшеничная		1,0	1,0					
масса п/ф			125,0					
Гречка вязкая отварная	№510-2004			150	4,5	6,8	22,4	171
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
Яйцо куриное отварное 1 шт	№337-2004			50	5,0	4,6	0,3	63
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,2	81
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Обед					34,8	26,5	119,7	851,9
Свекла отварная	№ 26- 2021			60	0,9	0,1	5,5	26,0
свекла до 01.01 - 20%		75,6	60					
свекла с 01.01 - 25%		80,4	60					
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/5/20	6,4	9,3	32	237
мясо говядина б/к		9,5	8					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50					
01.11.-31.12. -30%		72	50					
01.01-29.02 - 35%		77	50					
01.03 - 40%		84	50					
горох лущённый		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188
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		0,5	0,5					
Пюре картофельное	№520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		170	128					
01.11.-31.12. -30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		183	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№638-2004			200	0,6	0,0	31,4	124,0
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд. уп.				200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					63,7	44,1	213,5	1505,3

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					34,4	40,9	137,3	760,6
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			250	7,2	8,1	24,6	200,2
Молоко		250	250					
вода		0	0					
макаронные изделия		20	20					
масло сливочное		5	5					
сахар		2,5	2,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Галушки творожные с маслом	№367-2004			125	20	29	69	321
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					
Какао с молоком	№642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Сок в ассортименте				200	0	0	22,6	90
Обед					30,7	25,0	109,1	778,6
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		64,8	60					
или помидоры свежие		64,2	60					
Уха рыбацкая	№120-2021			250	7,4	5,9	8,4	116
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости) или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		43	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					
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
свинина мясная		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма	№638-2004			200	0,4	0,0	27,4	106,0
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,5	23,8	115,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					65,1	65,9	246,4	1539,2

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,6	22,7	86,9	655,1
Чахохбили	№ 491 - 2004			100	15,6	15,2	12	254
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					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				150	3,4	6,3	18,7	145,1
Пюре картофельное	№520-2004			100	2,2	3,3	14,8	97,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	№534-2004			50	1,2	3,0	3,9	47,4
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			150	0,6	0,6	18,2	81
Или Сок в ассортименте				200	0,0	0,0	20,0	80,0
Обед					27,8	27,8	143,5	938,1
Салат из капусты белокочанной с морковью	№4-2013, Пенн.			60	1,1	3,2	6,0	54,6
капуста белокочанная свежая		70,2	50					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8	6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
сахар		2,2	2,2					
лимон		0,87	0,75					
масло растительное на полив при подаче		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
Рассольник Ленинградский со сметаной	№100-2021			250/5	2,7	5,8	13,4	118,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		100	75					
01.11.-31.12. -30%		107	75					

01.01-29.02 - 35%		116	75					
01.03 - 40%		125	75					
морковь - до 01.01 - 20%		11,3	9					
с 01.01 - 25%		12	9					
лук репчатый		3	2,5					
огурцы соленые (без уксуса)		25	13					
крупа рисовая		5	5					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
сметана		5	5					
Фрикадельки мясные с соусом	№469,601-2004			100/50	13,2	12,4	11,5	210
мясо свинина б/к		79	70					
хлеб пшеничный		14	14					
молоко питьевое или вода питьевая		20	20					
лук репчатый		10	8					
масло растительное		6	6					
мука пшеничная		8	8					
соус сметанный с томатом			50					
мука пшеничная		3,8	3,8					
сметана		12,5	12,5					
вода питьевая		37,5	37,5					
томатное паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей консервантов)		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Макаронные изделия отварные	№516-2004			150	5,6	5,0	29,6	184,5
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Кисель из концентрата	№ 591-1996			200	0,0	0,0	32,2	134,0
Кисель концентрат		24	24					
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
ИТОГО:					51,4	50,5	230,4	1593,2

ИТОГО в среднем за 20 дней	61	52	204	1510
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	46	47	201	1410
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	49	50	211	1481
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%	44	45	191	1340

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 1) (Завтрак, обед) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 лет с ноября 2024 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	Норма в день (завтрак-обед), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	80	52	50	50	60	50	50	50	50	50	50	60	50	50	50	50	30	50	50	50	50	1000	50	96	
2	Хлеб пшеничный	150	96	115	86	60	109	80	80	110	80	92	112	93	107	80	85	80	110	102	92	80	74	1828	91	95
3	Мука пшеничная	15	9	5	2	3	4	1	9	15	5	4	5	7	0	6	0	3	2	0	1	28	11	109	5	61
4	Крупы, бобовые	45	32	30	50	13	20	38	5	49	33	73	0	38	73	18	15	0	48	50	58	50	5	664	33	105
5	Макаронные изделия	15	14	0	0	0	51	24	20	0	0	0	0	51	0	0	51	24	0	0	0	20	51	292	15	105
6	Картофель	187	140	165	122	210	110	128	153	193	93	215	38	40	50	193	216	128	186	185	178	60	161	2824	141	101
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г.	280	182	121	228	136	284	71	102	164	135	193	311	172	302	119	139	361	142	252	210	127	223	3793	190	104
8	Фрукты свежие	185	93	0	0	151	5	200	35	5	151	30	150	0	205	150	20	240	0	21	190	0	220	1774	89	96
9	Сухофрукты	15	11	20	20	0	0	20	20	0	20	0	20	0	0	20	0	20	20	0	20	20	0	220	11	105
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	90	200	0	0	200	0	0	0	0	200	0	200	200	0	0	0	200	0	200	200	200	1800	90	100
11	Мясо 1-й категории	70	60	32	85	0	165	32	0	150	29	88	111	67	87	59	16	32	23	110	8	80	70	1243	62	104
12	Субпродукты (печень, сердце)	30	21	0	0	0	0	125	0	0	0	130	0	0	0	0	53	0	0	0	125	0	0	433	22	103
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	30	0	100	50	0	0	79	0	0	0	0	91	0	17	100	73	66	0	100	0	80	606	30	102
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	28	85	0	30	0	83	30	0	108	0	0	0	58	0	0	120	0	0	0	30	0	544	27	96
15	Молоко	300	180	344	216	350	16	154	250	224	130	0	236	236	17	171	200	24	292	218	24	380	36	3517	176	98
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	21	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	400	20	95
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	31	0	0	156	0	0	102	0	156	0	0	0	0	156	0	0	0	0	0	70	0	639	32	105
18	Сыр	10	6	20	0	0	0	0	0	20	0	0	10	15	0	0	0	0	20	20	0	0	0	105	5	95
19	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
20	Масло сливочное	30	17	15	19	19	38	13	22	18	15	14	10	18	12	16	10	7	28	15	18	15	10	330	17	100
21	Масло растительное	15	11	2	6	18	6	12	7	11	12	22	11	8	5	6	13	19	6	21	8	18	25	233	12	104
22	Яйцо	40	18	0	8	7	0	4	20	0	9	50	110	11	19	17	2	0	2	28	50	14	0	352	18	98
23	Сахар	30	25	34	31	26	15	32	44	15	41	15	30	16	15	41	17	30	33	15	30	42	0	521	26	105
24	Кондитерские изделия	10	5	0	0	20	0	0	0	0	0	30	0	0	0	20	30	0	0	0	0	0	0	100	5	100
25	Чай	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	11	1	95
26	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
27	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
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	2	103

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

