Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5 г. Ишима

Старикова С.В.

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 2026 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**20,5**	**14,4**	**111,9**	**661,7**
Каша рисовая жидкая с маслом	**№311-2004**			**200**	**7,4**	**5,9**	**34,5**	**221,2**
крупа рисовая		30	30					
молоко питьевое		176	176					
вода питевая		0	0					
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					
Сок в инд. уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**35,3**	**24,5**	**134,0**	**894,0**
Свекла отварная	**№ 26- 2021**			**100**	**1,5**	**0,1**	**9,1**	**43,3**
свекла до 01.01 - 20%		126	100					
свекла с 01.01 - 25%		134	100					
Суп-пюре из разных овощей с курой и гренками	**№168-2004**			**250/20/20**	**8,8**	**9,0**	**29,5**	**234,2**
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					
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**					
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				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**55,7**	**38,9**	**245,9**	**1555,7**

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**29,7**	**21,1**	**72,9**	**602,6**
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		1	1					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				**180**	**4,1**	**8,1**	**21,0**	**173,7**
Пюре картофельное	**№520-2004**			**100**	**2,2**	**3,3**	**14,8**	**97,7**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	**№534-2004**			**80**	**1,9**	**4,8**	**6,2**	**76,0**
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1	1					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**31,6**	**21,3**	**115,3**	**769,8**
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								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				**55/5**	**1,4**	**7,2**	**3,0**	**82,4**
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	**№110-2004**			**250/5**	**2,2**	**6,1**	**6,2**	**85,0**
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Котлета по - хлыновски (мясо-картофельная)	**№364-2021**			**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**			**180**	**5,4**	**5,9**	**37,4**	**223,2**
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
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:					**61,2**	**42,4**	**188,2**	**1372,4**

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**29,8**	**15,5**	**76,3**	**566,5**
Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным	**№366-2004**			**130/20**	**22,1**	**11,7**	**30,7**	**317,7**
творог		123	121,3					
крупа манная		8,7	8,7					
сахар		8,7	8,7					
яйца		3,9	3,5					
сметана		5,2	5,2					
масло сливочное		5	5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса запеканки			153					
повидло или молоко сгущенное		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**
Обед					**31,1**	**29,8**	**103,5**	**805,7**
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или кукурузой	**№4/1-2011, Екатеринбург**			**100**	**1,5**	**5,0**	**3,6**	**65**
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 или горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Уха рыбацкая				**250**	**7,4**	**5,9**	**8,4**	**116**
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					
Жаркое по - домашнему	**№436-2004**			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**
мясо свинина б/к		92	80					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		1	1					
Компот из свежих яблок	**№507-2013, Пермь**			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**60,9**	**45,3**	**179,8**	**1372,2**

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**31,30**	**26,20**	**80,60**	**670,50**
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		1,0	1,0					
Макаронные изделия отварные	**№516-2004**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	**№686-2004**			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**33,0**	**36,7**	**135,3**	**1010,7**
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 гренками	**№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 белокочанной капустой	**№ 455-2004**			**100**	**16,5**	**14,4**	**1,6**	**204,0**
мясо свинина б/к		61	54					
хлеб пшеничный		11,4	11,4					
молоко питьевое		15,7	15,7					
фарш:								
капуста свежая белокочанная		42,5	34					
масло сливочное		3	3					
масса припущенной капусты			30					
сухари панировочные		6	6					
масса п/ф			119					
масло сливочное		6	6					
соль йодированная		1	1					
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		1	1					
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				**50**	**4,0**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**64,3**	**62,9**	**215,9**	**1681,2**

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,7**	**18,6**	**96,3**	**649,1**
Котлета или биточки рыбные запеченные	**№388-2004**			**100**	**10,33**	**9,25**	**12,92**	**176,25**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	83					
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**			**180**	**4,0**	**5,3**	**28,2**	**176,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**43,7**	**28,3**	**129,3**	**937,1**
Салат из капусты белокочанной с морковью	**№4-2013, Пермь**			**100**	**1,8**	**5,3**	**10,0**	**91,0**
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					
или								
Икра кабачковая	**№ 26- 2021**			**60**	**0,5**	**1,1**	**2,4**	**21,6**
Икра кабачковая про. пр-ва		63	60					
Шулэн (суп-лапша с мясом или курой)	**№188-1997**			**250**	**9,3**	**4,5**	**13,2**	**130,8**
Мясо свинина б/к		19	16					
масса отварного мяса			10					
или окорочка куриные		17	15					
масса отварного куриного мяса			10					
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					
Гречка по-купечески	**№444-2004**			**250**	**16,3**	**18,2**	**35,0**	**369,0**
мясо свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа гречневая		67	67					
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		143	118					
масса печени припущенной			**80**					
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	1					
мука пшеничная		1	1					
масса п/ф			**125,0**					
Гречка вязкая отварная	**№510-2004**			**180**	**5,4**	**8,0**	**26,8**	**201**
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
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				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**67,3**	**46,8**	**225,6**	**1586,2**

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**16,2**	**14,5**	**85,3**	**537,5**
Суп молочный с макаронными изделиями	**№139-2021**			**200**	**5,8**	**6,5**	**19,7**	**160,2**
Молоко		200	200					
вода		0	0					
макаронные изделия		16	16					
масло сливочное		2,5	2,5					
сахар		2,5	2,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Бутерброд с маслом и сыром	**№ 1, 3-2004**			**30/10/15**	**5,4**	**7,1**	**15,9**	**149,0**
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	**№507-2013, Пермь**			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина свежемороженная или брусника или клюква		21	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**37,0**	**29,7**	**102,3**	**819,5**
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**
Уха рыбацкая	**№120-2021**			**250**	**7,4**	**5,9**	**8,4**	**116**
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 тушенной птицы			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		124	93					
01.11.-31.12. -30%		133	93					
01.01-29.02 - 35%		143	93					
01.03 - 40%		155	93					
морковь - до 01.01 - 20%		21	17					
с 01.01 - 25%		23	17					
лук репчатый		12	10					
томатная паста		2	2					
масло растительное		2	2					
мука пшеничная		2	2					
масса соуса			35					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	**№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				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**53,1**	**44,2**	**187,6**	**1357,0**

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**21,9**	**18,7**	**74,0**	**551,1**
Азу	**№325-2021**			**100**	**13,3**	**12,7**	**4,0**	**184,0**
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					
Пюре картофельное	**№520-2004**			**180**	**4,0**	**5,3**	**28,2**	**176,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	**№686-2004**			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**
чай - заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**27,4**	**26,7**	**121,8**	**836,6**
Свекла отварная	**№ 26- 2021**			**100**	**1,5**	**0,1**	**9,1**	**43,3**
свекла до 01.01 - 20%		**126**	**100**					
свекла с 01.01 - 25%		**134**	**100**					
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**
мясо 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**			**180**	**5,4**	**8,0**	**26,8**	**201**
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Компот из кураги	**№638-2004**			**200**	**1,1**	**0,1**	**26,2**	**110**
курага		20	20					
сахар		15	15					
или								
Сок в инд.уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**49,3**	**45,4**	**195,8**	**1387,7**

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**31,1**	**15,1**	**87,0**	**611,9**
Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным	**№366-2004**			**130/20**	**22,1**	**11,7**	**30,7**	**317,7**
творог		123	121,3					
крупа манная		8,7	8,7					
сахар		8,7	8,7					
яйца		3,9	3,5					
сметана		5,2	5,2					
масло сливочное		5	5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса запеканки			153					
повидло или молоко сгущенное		20	20					
Чай с молоком	**№630-1996**			**200**	**2,8**	**2,5**	**20,1**	**114,1**
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**35,1**	**32,1**	**101,9**	**832,9**
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или кукурузой	**№4/1-2011, Екатеринбург**			**100**	**1,5**	**5,0**	**3,6**	**65**
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 или горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				**55/5**	**1,4**	**7,2**	**3,0**	**82,4**
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
Суп с крупой и куриными 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**					
филе цыпленка бройлера		30	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 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					
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				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**66,1**	**47,2**	**188,9**	**1444,8**

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,9**	**33,3**	**90,7**	**668,3**
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					
Бутерброд с повидлом	**№72-2024**			**30/30**	**2,5**	**14,7**	**16,3**	**120,5**
батон "Особый"		30	30					
повидло		30	30					
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				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**28,5**	**29,0**	**144,7**	**955,2**
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					
или								
Икра кабачковая	**№ 26- 2021**			**60**	**0,5**	**1,1**	**2,4**	**21,6**
Икра кабачковая про. пр-ва		63	60					
Суп гороховый с гренками	**№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					
Печень в сметанном соусе	**№439-2004**			**100**	**13,0**	**7,7**	**8,1**	**153,6**
Печень с/м		103	85					
мука		3	3					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		1	1					
сметана		7,5	7,5					
мука		2,2	2,2					
Рис припущенный	**№512-2004**			**180**	**4,3**	**7,2**	**44,4**	**265,0**
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1	1					
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:					**51,4**	**62,3**	**235,3**	**1623,5**

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**29,0**	**32,7**	**61,4**	**655,5**
Омлет натуральный с маслом	**№340-2004**			**170**	**15,9**	**24,2**	**4,0**	**295,0**
яйца		125	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			**165**					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
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					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**37,1**	**24,7**	**109,8**	**806,2**
Нарезка из свежих овощей	**№18-2021 Пермь**			**80**	**0,8**	**0,1**	**2,9**	**16,0**
огурцы свежие		86,4	80					
или помидоры свежие		85,6	80					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	**№101-2004**	146,4	80	**80**	**0,7**	**0,1**	**1,6**	**8,7**
Суп-пюре из разных овощей с гренками	**№168-2004**			**250//20**	**8,8**	**9,0**	**29,5**	**234,2**
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		1	1					
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					
или								
Сок в инд. уп.				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**66,0**	**57,4**	**171,2**	**1461,7**

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,2**	**20,1**	**90,1**	**632,5**
Котлеты рубленные из птицы "Нежные", с соусом томатным	**№498,587-2004**			**90/30**	**10,4**	**11,2**	**12,1**	**190,8**
филе цыпленка бройлера		79	70					
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					
Гречка вязкая отварная	**№510-2004**			**180**	**5,4**	**8,0**	**26,8**	**201**
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		9	9					
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**31,1**	**27,3**	**123,4**	**855,1**
Нарезка из свежих овощей	**№18-2021 Пермь**			**80**	**0,8**	**0,1**	**2,9**	**16,0**
огурцы свежие		86,4	80					
или помидоры свежие		85,6	80					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	**№101-2004**	146,4	80	**80**	**0,7**	**0,1**	**1,6**	**8,7**
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					
Мясо рубленое "Стожок"	**(ТТК)**			**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**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
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				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**53,2**	**47,4**	**213,5**	**1487,6**

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,5**	**19,3**	**68,9**	**543,4**
Бигус	**№329-2021**			**220**	**19,8**	**14,5**	**5,7**	**234,3**
Капуста белокочанная		238	190					
мясо свинина б/к		107	94,8					
масса тушеного мяса			**60**					
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			**210**					
масса п/ф			**270**					
или								
Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	**р.100-2001,**			**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					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4	4					
мука пшеничная		2	2					
масло сливочное		2	2					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	**№686-2004**			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**60**	**5**	**0,8**	**28,6**	**144**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**30,0**	**20,1**	**177,9**	**1020,9**
Свекла отварная	**№ 26- 2021**			**100**	**1,5**	**0,1**	**9,1**	**43,3**
свекла до 01.01 - 20%		**126**	**100**					
свекла с 01.01 - 25%		**134**	**100**					
Суп гороховый с гренками	**№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					
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					
хлеб пшеничный		15	15					
молоко питьевое или вода		16,7	16,7					
яйца		3,3	3,3					
масса рыбная котлетная			92					
яйца		16	16					
масса готового омлета			**13**					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
масло сливочное		1,6	1,6					
соль йодированная		1	1					
Рис припущенный	**№512-2004**			**180**	**4,3**	**7,2**	**44,4**	**265,0**
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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**
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:					**53,5**	**39,4**	**246,8**	**1564,3**

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**29,8**	**15,5**	**76,3**	**566,5**
Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным	**№366-2004**			**130/20**	**22,1**	**11,7**	**30,7**	**317,7**
творог		123	121,3					
крупа манная		8,7	8,7					
сахар		8,7	8,7					
яйца		3,9	3,5					
сметана		5,2	5,2					
масло сливочное		5	5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса запеканки			153					
повидло или молоко сгущенное		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**
Обед					**29,5**	**34,9**	**119,7**	**903,9**
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								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				**55/5**	**1,4**	**7,2**	**3,0**	**82,4**
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
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**
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					
Пюре картофельное	**№520-2004**			**180**	**4,0**	**5,3**	**28,2**	**176,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**59,3**	**50,4**	**196,0**	**1470,4**

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**32,3**	**19,0**	**87,9**	**652,3**
Окорочка куриные запеченные	**№494-2004**			**100**	**19,2**	**12,1**	**0,7**	**188**
окорочка куриные		170	150					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
чеснок свежий		1	1					
масло растительное		3	3					
Соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	**№516-2004**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		10	10					
Соль йодированная		1	1					
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		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**34,5**	**29,0**	**101,6**	**803,6**
Салат из капусты белокочанной с морковью	**№4-2013, Пермь**			**100**	**1,8**	**5,3**	**10,0**	**91,0**
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					
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					
окорочка куриные		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					
Сок в инд.уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**66,7**	**48,0**	**189,5**	**1455,9**

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**36,8**	**14,9**	**84,4**	**620,6**
Рыба тушеная в томате с овощами	**№374-2004**			**100**	**26,4**	**8,7**	**5,0**	**203,7**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		143	105					
масса готовой рыбы			**70**					
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		1	1					
Пюре картофельное	**№520-2004**			**180**	**4,0**	**5,3**	**28,2**	**176,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**37,9**	**29,2**	**122,5**	**905,3**
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**
Шулэн (суп-лапша с мясом)	**№ 188 - 1997 Москва**			**250**	**9,3**	**4,5**	**13,2**	**130,8**
Мясо свинина б/к		19	16					
Масса отварного мяса			10					
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**			**180**	**4,6**	**8,3**	**19,4**	**169**
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
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				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**74,7**	**44,1**	**206,9**	**1525,9**

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**19,6**	**17,0**	**94,3**	**609,3**
Каша пшеничная жидкая с маслом	**№311-2004**			**200**	**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					
Сыр полутвердый (порциями)	**№75-2021**	**21**	**20**	**20**	**4,6**	**5,9**	**0**	**71**
Чай с молоком	**№630-1996**			**200**	**2,8**	**2,5**	**20,1**	**114,1**
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
молоко питьевое		100	100					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Сок в инд. уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**
Обед					**32,2**	**25,5**	**115,6**	**814,7**
Свекла отварная	**№ 26- 2021**			**100**	**1,5**	**0,1**	**9,1**	**43,3**
свекла до 01.01 - 20%		**126**	**100**					
свекла с 01.01 - 25%		**134**	**100**					
Уха рыбацкая	**№120-2021**			**250**	**7,4**	**5,9**	**8,4**	**116**
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					
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		1	1					
масса п/ф			110					
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				**180**	**4,1**	**8,1**	**21,0**	**173,7**
Пюре картофельное	**№520-2004**			**100**	**2,2**	**3,3**	**14,8**	**97,7**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	**№534-2004**			**80**	**1,9**	**4,8**	**6,2**	**76,0**
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
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				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**51,7**	**42,5**	**209,9**	**1424,0**

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,7**	**22,9**	**88,2**	**666,8**
Жаркое по - домашнему	**№436-2004**			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**
мясо свинина б/к		92	80					
масса готового мяса			50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		219	165					
01.11.-31.12. -30%		236	165					
01.01-29.02 - 35%		254	165					
01.03 - 40%		276	165					
морковь до 01.01.-20%		31	25					
с 01.01 - 25%		33	25					
лук репчатый		24	20					
масло растительное		12	12					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
Бутерброд с сыром	**№ 1, 3-2004**			**30/15**	**6,3**	**4,3**	**14,3**	**121,0**
батон		30	30					
сыр		16	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**29,5**	**39,5**	**115,7**	**932,3**
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или кукурузой	**№4/1-2011, Екатеринбург**			**100**	**1,5**	**5,0**	**3,6**	**65**
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 или горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		31,3	20					
лимон		2	2					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Горошек зеленый консервированный с маслом растительным				**55/5**	**1,4**	**7,2**	**3,0**	**82,4**
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		85	55					
масло растительное		5	5					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	**№110-2004**			**250/5**	**2,2**	**6,05**	**6,18**	**85**
свекла до 01.01 -20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27	20					
01.11.-31.12. -30%		29	20					
01.01-29.02 - 35%		31	20					
01.03 - 40%		33	20					
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13					
с 01.01 - 25%		17,3	13					
лук репчатый		12	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		6	6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы рубленые	**№ 456 - 2004**			**100**	**13,4**	**19,4**	**6,9**	**256,0**
мясо свинина 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**			**180**	**5,4**	**5,9**	**37,4**	**223,2**
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Компот из кураги	**№638-2004**			**200**	**1,1**	**0,1**	**26,2**	**110**
курага		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**56,2**	**62,4**	**203,9**	**1599,1**

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**32,6**	**21,2**	**80,0**	**642,6**
Гречка по-купечески	**№444-2004**			**250**	**16,3**	**18,2**	**35,0**	**369,0**
мясо свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа гречневая		67	67					
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		143	118					
масса печени припущенной			**80**					
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	1					
мука пшеничная		1	1					
масса п/ф			**125,0**					
Гречка вязкая отварная	**№510-2004**			**180**	**5,4**	**8,0**	**26,8**	**201**
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**35,3**	**27,7**	**131,6**	**921,2**
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								
Икра кабачковая	**№ 26- 2021**			**60**	**0,5**	**1,1**	**2,4**	**21,6**
Икра кабачковая про. пр-ва		63	60					
Суп гороховый с гренками	**№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					
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		1	1					
Пюре картофельное	**№520-2004**			**180**	**4,0**	**5,3**	**28,2**	**176,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Кисель из концентрата	**№ 591-1996**			**200**	**0,0**	**0,0**	**32,2**	**134,0**
Кисель концентрат		24	24					
или								
Сок в инд. уп.				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
ИТОГО:					**67,9**	**48,9**	**211,6**	**1563,8**

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**27,3**	**32,5**	**51,8**	**607,5**
Омлет натуральный с маслом	**№340-2004**			**170**	**15,9**	**24,2**	**4,0**	**295,0**
яйца		125	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			**165**					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
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					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**29,6**	**25,5**	**142,9**	**914,1**
Нарезка из свежих овощей	**№18-2021 Пермь**			**100**	**1,0**	**0,2**	**3,7**	**20,0**
огурцы свежие		108	100					
или помидоры свежие		107	100					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной				**250/5**	**4,4**	**6,0**	**8,5**	**106**
капуста белокочанная свежая		63	50					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		40	30					
01.11.-31.12. -30%		43	30					
01.01-29.02 - 35%		46	30					
01.03. - 40%		50	30					
морковь - до 01.01 - 20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
лук репчатый		12	10					
масло сливочное		5	5					
сметана		5	5					
соль йодированная		1	1					
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					
Напиток из сухофруктов	**№638-2004**			**200**	**0,6**	**0,0**	**31,4**	**124,0**
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Сок в инд. уп.				**200**	**0**	**0**	**20**	**80**
Хлеб пшеничный				**50**	**3,95**	**0,5**	**23,8**	**115,5**
Хлеб ржаной				**50**	**3,3**	**0,6**	**20,5**	**100**
ИТОГО:					**56,9**	**58,0**	**194,7**	**1521,6**

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,1**	**24,2**	**84,7**	**670,6**
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					
или								
Шницель мясной	**№451-2004**			**100**	**9,4**	**13,0**	**17,0**	**222,5**
мясо свинина б/к		84	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	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	**№534-2004**			**180**	**4,6**	**8,3**	**19,4**	**169**
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				**180**	**4,1**	**8,1**	**21,0**	**173,7**
Пюре картофельное	**№520-2004**			**100**	**2,2**	**3,3**	**14,8**	**97,7**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	**№534-2004**			**80**	**1,9**	**4,8**	**6,2**	**76,0**
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1	1					
Соль йодированная		1	1					
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		10,5	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**
Обед					**28,8**	**30,1**	**117,0**	**850,4**
Салат из капусты белокочанной с морковью	**№4-2013, Пермь**			**100**	**1,8**	**5,3**	**10,0**	**91,0**
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					
или								
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 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**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Сок в инд.уп.				**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:					**54,9**	**54,3**	**201,7**	**1521,0**

ИТОГО в среднем за 20 дней	**59**	**49**	**205**	**1559**
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	**77**	**79**	**335**	**2720**
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	**46**	**47**	**201**	**1632**
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) +5%	**49**	**50**	**211**	**1714**
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (60% от суточных норм) -5%	**44**	**45**	**191**	**1550**

*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 2026 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, Дни																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	**120**	**72**	80	60	60	60	80	80	80	80	60	80	60	60	80	80	80	80	60	60	80	80	1440	**72**	**100**
2	Хлеб пшеничный	**200**	**110**	135	106	80	129	120	110	80	103	122	132	133	137	80	105	100	80	122	112	80	94	2161	**108**	**98**
3	Мука пшеничная	**20**	**4**	5	2	0	4	1	2	15	0	5	5	7	0	6	0	3	2	0	1	0	11	69	**3**	**96**
4	Крупы, бобовые	**50**	**35**	30	60	9	20	45	0	56	29	84	0	45	84	14	15	0	48	60	65	50	5	718	**36**	**103**
5	Макаронные изделия	**20**	**15**	0	0	0	61	24	16	0	0	0	0	61	0	0	61	24	0	0	0	0	61	308	**15**	**103**
6	Картофель	**187**	**140**	165	122	225	110	154	153	219	127	215	38	40	50	219	216	154	146	185	204	30	161	2933	**147**	**105**
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г.	**320**	**192**	161	269	154	224	109	102	204	135	123	331	192	352	119	79	398	221	231	85	227	301	4016	**201**	**105**
8	Фрукты свежие	**185**	**19**	0	0	42	5	1	40	5	2	30	0	0	205	0	20	0	0	2	0	0	20	372	**19**	**96**
9	Сухофрукты	**20**	**11**	20	20	0	0	20	20	0	20	0	20	0	0	20	0	20	20	20	0	20	0	220	**11**	**100**
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	**200**	**100**	200	0	0	200	0	0	200	0	200	0	200	0	0	200	0	200	0	200	200	200	2000	**100**	**100**
11	Мясо 1-й категории	**78**	**56**	0	85	50	165	16	0	150	0	80	79	67	95	59	16	16	0	110	0	80	70	1137	**57**	**101**
12	Субпродукты (печень, сердце)	**40**	**20**	0	0	0	0	118	0	0	0	85	0	0	0	0	53	0	0	0	118	0	0	374	**19**	**95**
13	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	**53**	**37**	0	100	0	0	0	79	0	29	0	0	70	0	17	100	73	66	0	100	0	73	707	**35**	**95**
14	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	**77**	**26**	85	0	30	0	83	30	0	85	0	0	0	58	0	0	105	30	0	0	0	0	506	**25**	**97**
15	Молоко	**350**	**116**	344	16	130	16	159	200	29	100	0	234	36	17	176	0	29	292	18	159	196	36	2185	**109**	**95**
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	**60**	**19**	0	0	121	0	0	0	0	121	0	0	0	0	121	0	0	0	0	0	0	0	364	**18**	**95**
17	Сыр	**15**	**6**	20	0	0	0	0	15	0	5	0	15	0	0	0	0	0	20	15	0	15	0	105	**5**	**95**
18	Сметана	**10**	**6**	15	5	5	0	10	0	5	20	8	0	5	0	10	0	0	0	5	10	5	18	121	**6**	**97**
19	Масло сливочное	**35**	**16**	15	23	10	30	13	18	20	13	14	10	23	16	15	14	5	21	16	18	10	14	316	**16**	**96**
20	Масло растительное	**18**	**12**	2	8	23	6	12	5	11	10	22	7	8	5	5	15	20	8	23	8	18	29	242	**12**	**105**
21	Яйцо	**40**	**16**	0	8	4	0	4	0	0	6	0	110	11	19	14	2	0	0	28	0	110	0	315	**16**	**96**
22	Сахар	**35**	**26**	34	31	39	15	34	33	15	39	15	30	16	15	39	19	30	33	31	15	30	16	526	**26**	**102**
23	Кондитерские изделия	**15**	**5**	0	0	20	0	0	0	0	20	30	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	90	**5**	**100**
24	Чай	**1**	**1**	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	12	**1**	**96**
25	Какао-порошок	**1,2**	**0**	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	9	**0**	**96**
26	Кофейный напиток	**2**	**1**	0	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	2	0	0	14	**1**	**95**
27	Соль пищевая поваренная йодированная	**5**	**3**	2	3	2	5	4	2	4	2	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	5	61	**3**	**102**

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа