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 7 – 11 лет

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** | | | | | **18,1** | **14,1** | **98,2** | **593,8** |
| **Каша рисовая жидкая с маслом** | **№311-2004** | | | **200** | **7,4** | **5,9** | **34,5** | **221,2** |
| крупа рисовая | | 30 | 30 | | | | | |
| молоко питьевое | | 100 | 100 | | | | | |
| вода питьевая | | 76 | 76 | | | | | |
| 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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **31,9** | **24,1** | **112,7** | **793,3** |
| **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 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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **50,0** | **38,2** | **210,9** | **1387,1** |

**2 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **26,6** | **19,0** | **56,9** | **506,1** |
| **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 | | 1 | 1 | | | | | |
| **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 | 1 | | | | | |
| 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** | | | | | **29,2** | **20,2** | **99,6** | **689,1** |
| **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** | | | | | | | | |
| **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** | | | **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 | | | | | |
| **Компот из изюма** | **№638-2004** | | | **200** | **0,4** | **0,0** | **27,4** | **106,0** |
| изюм | | 20 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **55,8** | **39,2** | **156,5** | **1195,2** |

**3 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **29,1** | **15,4** | **72,2** | **546,6** |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **29,0** | **27,7** | **92,6** | **736,2** |
| **Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или 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 или 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** |
| 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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **58,1** | **43,1** | **164,8** | **1282,8** |

**4 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **29,50** | **25,10** | **70,60** | **613,70** |
| **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** | | | **150** | **5,6** | **5,0** | **29,6** | **184,5** |
| макаронные изделия | | 51 | 51 | | | | | |
| масло сливочное | | 7 | 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** | | | | | **31,5** | **36,6** | **125,8** | **967,2** |
| **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 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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **61,0** | **61,7** | **196,4** | **1580,9** |

**5 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **20,6** | **17,4** | **77,9** | **552,2** |
| **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** | | | **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** |
| **Обед** | | | | | **39,3** | **24,6** | **103,2** | **787,5** |
| **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** | | | | | | | | |
| **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** | | | **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** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **59,9** | **42,0** | **181,1** | **1339,7** |

**6 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **15,5** | **14,4** | **81,2** | **517,6** |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **34,2** | **29,3** | **84,6** | **736,1** |
| **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** |
| **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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **49,7** | **43,7** | **165,8** | **1253,7** |

**7 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **20,5** | **17,7** | **65,2** | **502,2** |
| **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** | | | **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 | | | | | |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **23,1** | **25,1** | **96,1** | **706,1** |
| **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 | | | | | |
| **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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **43,6** | **42,8** | **161,3** | **1208,3** |

**8 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **28,7** | **14,8** | **73,3** | **544,0** |
| **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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **31,8** | **27,5** | **83,4** | **706,1** |
| **Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или 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 или горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | | 18,8 | 12 | | | | | |
| лимон | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| 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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **60,5** | **42,3** | **156,7** | **1250,1** |

**9 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **22,2** | **33,2** | **86,6** | **648,4** |
| **Жаркое по - домашнему** | **№436-2004** | | | **250** | **15,7** | **17,9** | **32,3** | **352,9** |
| мясо свинины 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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **27,8** | **27,8** | **137,3** | **910,7** |
| **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** | | | **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:** | | | | | **50,0** | **61,0** | **223,8** | **1559,1** |

**10 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **26,6** | **32,4** | **47,7** | **587,6** |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **34,1** | **24,3** | **91,4** | **718,6** |
| **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** |
| **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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **60,7** | **56,7** | **139,1** | **1306,2** |

**11 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **18,9** | **18,6** | **72,0** | **534,8** |
| **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** | | | **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 | 1 | | | | | |
| 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** | | | | | **29,8** | **26,3** | **116,8** | **814,2** |
| **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** |
| **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 б/к | | 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** | | | | **50** | **3,95** | **0,5** | **23,8** | **115,5** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **48,7** | **44,9** | **188,8** | **1349,0** |

**12 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **20,3** | **18,8** | **50,5** | **451,5** |
| **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.160-2001, Пермь** | | | **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 | | | | | |
| томатное 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** | | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **14,3** | **72** |
| **Хлеб ржаной** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **28,7** | **18,9** | **166,9** | **959,1** |
| **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 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** | | | **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 | | | | | |
| **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:** | | | | | **49,0** | **37,6** | **217,4** | **1410,6** |

**13 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **29,1** | **15,4** | **72,2** | **546,6** |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **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 | | | | | |
| **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** | | | **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% | | 197 | 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:** | | | | | **55,8** | **42,0** | **178,2** | **1311,2** |

**14 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **28,8** | **17,7** | **68,3** | **547,5** |
| **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 | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные** | **№516-2004** | | | **150** | **5,6** | **5,0** | **29,6** | **184,5** |
| макаронные изделия | | 51 | 51 | | | | | |
| масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| 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 | 1 | | | | | |
| 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** |
| **Обед** | | | | | **33,2** | **28,7** | **93,4** | **763,7** |
| **Салат из капусты белокочанной с морковью** | **№4-2013, 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 | | | | | |
| 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** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **62,0** | **46,4** | **161,7** | **1311,2** |

**15 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **33,7** | **13,7** | **66,0** | **523,7** |
| **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** | | | **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 | | | | | |
| **Чай с сахаром** | **№685-2004** | | | **200** | **0,20** | **0,00** | **15,00** | **60,80** |
| чай-заварка | | 1 | 1 | | | | | |
| 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** | | | | | **35,9** | **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 | | 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** | | | **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:** | | | | | **69,6** | **41,2** | **177,1** | **1361,1** |

**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** | | | | | **29,6** | **23,4** | **101,5** | **728,7** |
| **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** | | | | | |
| **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 | | 82 | 72 | | | | | |
| 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)** | | | | **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:** | | | | | **49,1** | **40,4** | **195,8** | **1338,0** |

**17 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **26,0** | **22,8** | **84,1** | **646,9** |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **28,1** | **34,3** | **108,7** | **851,7** |
| **Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или 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 или горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | | 18,8 | 12 | | | | | |
| лимон | | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| 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** | | | **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 | | | | | |
| **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:** | | | | | **54,1** | **57,1** | **192,8** | **1498,6** |

**18 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **31,0** | **19,9** | **71,5** | **592,9** |
| **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** | | | **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 | | | | | |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **34,6** | **26,8** | **126,9** | **892,2** |
| **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** | | | **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 | | | | | |
| **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:** | | | | | **65,6** | **46,7** | **198,4** | **1485,1** |

**19 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **26,6** | **32,4** | **47,7** | **587,6** |
| **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** | | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **8,2** | **40,2** |
| **Обед** | | | | | **27,9** | **25,1** | **133,2** | **866,2** |
| **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 | | | | | |
| **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** | | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **12,3** | **60,1** |
| **ИТОГО:** | | | | | **54,5** | **57,5** | **180,9** | **1453,8** |

**20 день**

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| **Завтрак** | | | | | **23,0** | **22,1** | **68,7** | **574,1** |
| **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** | | | **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 | | | | | |
| **или** | | | | | | | | |
| **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 | 1 | | | | | |
| 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** |
| **Обед** | | | | | **25,0** | **26,7** | **94,8** | **717,0** |
| **Салат из капусты белокочанной с морковью** | **№4-2013,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** | | | | | | | | |
| **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** | | | **150** | **5,6** | **5,0** | **29,6** | **184,5** |
| макаронные изделия | | 51 | 51 | | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| **Сок в инд. уп.** | | | | **200** | **0** | **0** | **20** | **80** |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **30** | **2,37** | **0,3** | **14,3** | **69,5** |
| **ИТОГО:** | | | | | **48,0** | **48,8** | **163,5** | **1291,1** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ИТОГО в среднем за 20 дней** | **55** | **47** | **181** | **1359** |
| 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 сентября 2026 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, 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 | **80** | **48** | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 60 | 50 | 50 | 50 | 50 | 1010 | **51** | **105** |
| 2 | Хлеб пшеничный | **150** | **90** | 95 | 66 | 60 | 109 | 80 | 90 | 60 | 63 | 122 | 92 | 113 | 107 | 80 | 85 | 80 | 80 | 122 | 112 | 80 | 74 | 1771 | **89** | **98** |
| 3 | Мука пшеничная | **15** | **4** | 5 | 2 | 0 | 4 | 1 | 2 | 15 | 0 | 5 | 5 | 7 | 0 | 6 | 0 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 11 | 66 | **3** | **92** |
| 4 | Крупы, бобовые | **45** | **32** | 30 | 50 | 9 | 20 | 38 | 0 | 49 | 29 | 73 | 0 | 38 | 73 | 14 | 15 | 0 | 48 | 50 | 58 | 50 | 5 | 646 | **32** | **101** |
| 5 | Макаронные изделия | **15** | **13** | 0 | 0 | 0 | 51 | 24 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 51 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 268 | **13** | **103** |
| 6 | Картофель | **187** | **135** | 165 | 122 | 225 | 110 | 128 | 153 | 193 | 127 | 215 | 38 | 40 | 50 | 193 | 216 | 128 | 146 | 185 | 178 | 30 | 161 | 2803 | **140** | **104** |
| 7 | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, г. | **280** | **168** | 121 | 228 | 116 | 224 | 72 | 102 | 164 | 96 | 123 | 311 | 172 | 312 | 119 | 79 | 361 | 141 | 192 | 85 | 187 | 223 | 3427 | **171** | **102** |
| 8 | Фрукты свежие | **185** | **19** | 0 | 0 | 41 | 5 | 1 | 40 | 5 | 1 | 30 | 0 | 0 | 205 | 0 | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 20 | 369 | **18** | **95** |
| 9 | Сухофрукты | **15** | **11** | 20 | 20 | 0 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 20 | 0 | 20 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 220 | **11** | **105** |
| 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 | **70** | **55** | 0 | 85 | 50 | 165 | 16 | 0 | 150 | 0 | 80 | 79 | 67 | 95 | 59 | 16 | 16 | 0 | 110 | 0 | 80 | 70 | 1137 | **57** | **104** |
| 12 | Субпродукты (печень, сердце) | **30** | **20** | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 0 | 0 | 85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 0 | 374 | **19** | **96** |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат) | **35** | **33** | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 79 | 0 | 29 | 0 | 0 | 70 | 0 | 17 | 100 | 0 | 72 | 0 | 100 | 0 | 73 | 640 | **32** | **96** |
| 14 | Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые | **58** | **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 | **300** | **108** | 268 | 16 | 130 | 16 | 154 | 200 | 24 | 100 | 0 | 234 | 36 | 17 | 171 | 0 | 24 | 292 | 18 | 154 | 196 | 36 | 2085 | **104** | **97** |
| 16 | Творог (5%-9% м.д.ж.) | **50** | **19** | 0 | 0 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 364 | **18** | **96** |
| 17 | Сыр | **10** | **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 | **30** | **15** | 15 | 19 | 10 | 29 | 13 | 18 | 18 | 13 | 10 | 10 | 18 | 12 | 16 | 11 | 7 | 18 | 15 | 18 | 10 | 10 | 288 | **14** | **96** |
| 20 | Масло растительное | **15** | **11** | 2 | 6 | 21 | 6 | 10 | 5 | 11 | 8 | 22 | 7 | 8 | 5 | 5 | 13 | 19 | 6 | 21 | 8 | 18 | 25 | 223 | **11** | **103** |
| 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 | 32 | 33 | 15 | 39 | 15 | 30 | 16 | 15 | 39 | 17 | 30 | 33 | 31 | 15 | 30 | 16 | 522 | **26** | **99** |
| 23 | Кондитерские изделия | **10** | **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 | **2** | **0** | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 9 | **0** | **98** |
| 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 | **3** | **2** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 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 оргинизации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа