

СОГЛАСОВАНО

« _____ » _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Касанова О.С.
« 16 » _____ 20 г.



15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №15-ЛДП/3590-20/137 от 15.01.2025 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления,
разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.
Приемы пищи: завтрак, обед, полдник.



г. Тюмень, 2025г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Томской области»

(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Томской области»)

Холодильная, 57, Томь, 623027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92

Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: foesgen@fuz-zkshmen.tg; <http://www.fuz-zkshmen.tg>

ОКПО 744757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в

Томской области»

А.Д. Фольмер

№ 34/Д _____

«07» марта 2025 г.

г. Томь

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 15-дневного меню (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, возрастная категория: с 7 до 11 лет.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Томь, ул. Рижская, д.47А.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Томь, ул. Рижская, д.47А.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 000167354 от 12.02.2025г. рассмотрено представленное 15-ти дневное меню (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления № 15-ДДП/3590-20/137 от 15.01.2025г. возрастная категория детей с 7 до 11 лет.
-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
-Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);
-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений I часть, II часть – Пермь, ООО «Уральский институт питания», 2001г (№ рец. – 2001, Пермь);

-Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006 (№ рец. – 2006, Екатеринбург);

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 -4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1-4 классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Единый сборник нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации лечебно-профилактических учреждений - Пермь: Уральский институт питания, 2001г (№ рец.-2001, Пермь).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) .обедов для детей школьного возраста с 7 до 11 лет.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней для возрастной группы детей с 7 до 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептов, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

В каждой технологической карте приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

На долю завтрака в среднем за неделю приходится 24-26% (при нормируемой калорийности 25%); на долю обеда в среднем за неделю приходится 34-37% (при нормируемой калорийности 35%), на долю полдника в среднем за неделю приходится 14-

16% (при нормируемой калорийности 15%) от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используются: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное 15-тидневное меню № 15-ДПП/3590-20/137 от 15.01.2025г. для питания детей в общеобразовательных организациях (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, возрастная категория: с 7 до 11 лет, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене

А.Г. Александрова



Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **детей в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"** (далее - СанПин 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «**Особенности организации общественного питания детей**».

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПин 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи **завтрак, обед, полдник.**

Суточная потребность 2350 ккал в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)». В соответствии с п.8.1.2.4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 потребность в пищевых веществах, энергии увеличены на 10%, соответственно составила 2585 ккал, при трехразовом питании 1993 ккал.

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПин 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах не менее)».

Нормы питания в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)". В соответствии с п.8.1.2.4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПин 2.3/2.4.3590-20, Приложение 6 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1, 2- Москва.:2006г. (**№рец.-2006, Москва**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания 2001г (**№рец.-2001, Пермь**).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть — Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (**№рец.-2011, Екатеринбург**).

- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации — Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (**№рец.-2013, Пермь**).

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 — 4-х классов — Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (**№ рец.-2020,2021, Новосибирск**).

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ — интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации лечебно-профилактических учреждений — Пермь: Уральский региональный центр питания 2021г (**№рец.-2021, Пермь**).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПин 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указанная температура подачи блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24**, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процентов отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов

Блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствие с п.8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также instantные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики дефицита у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении** блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что **выход фруктов, мучных, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо определять **фактический выход фруктов и кондитерских изделий**.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»

г. Тюмень ул. Рижская 47а

электронный адрес: tehkontrol2014@yandex.ru

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 15-ЛДП/3590-20/137 от 15 января 2025г для питания детей с 7 до 11 лет

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г* мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед, полдник (+10%)	Фактически получено г, мл, **															за 15 дней, г, мг	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб ржаной	80	76	40	70	40	60	100	80	80	80	80	60	60	80	100	100	1110	74	97	
2	Хлеб пшеничный***	150	143	60	141	200	88	120	210	150	146	140	134	130	190	100	147	124	2080	139	97
3	Мука пшеничная	15	15	16	14	0	36	2	0	0	53	2	2	0	10	63	0	19	217	14	96
4	Крупы, бобовые	45	38	84	35	31	40	30	20	25	38	38	35	58	40	15	76	25	590	39	103
5	Макаронные изделия	15	15	75	0	64	0	0	12	65	0	0	0	20	0	0	0	0	236	16	105
6	Картофель	187	122	100	219	20	75	206	171	75	189	100	75	100	197	290	75	0	1892	126	104
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	182	155	121	185	162	143	195	131	185	220	315	158	203	194	132	120	2619	175	96
8	Фрукты свежие	185	148	205	130	120	130	130	180	155	130	105	165	180	190	105	100	235	2260	151	102
9	Сухофрукты	15	13	0	25	0	25	0	15	25	0	25	0	25	0	25	0	25	190	13	99
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные	200	110	200	0	200	0	200	0	200	200	0	200	0	200	0	200	0	1600	107	97
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	30	31	44	16	41	13	45	33	27	22	33	39	34	35	19	32	462	31	103
12	Кондитерские изделия	10	10	30	55	0	20	0	0	0	0	30	20	0	0	0	0	0	155	10,3	103
13	Какао	1	0,7	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	10	0,7	103
14	Кофейный напиток	2	1,7	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	0	5	25	1,7	98
15	Чай	1	0,9	0,8	0,8	0,8	1,6	0	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1,6	0,8	0,8	13	0,9	100
16	Мясо 1 категории	70	42	74	16	16	76	74	74	16	16	0	76	89	0	88	24	0	639	43	101
17	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	35	40	0	0	0	40	40	78	0	110	40	0	40	0	134	40	562	37	105
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	142	0	0	0	142	9	96
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	29	0	76	0	74	0	0	0	72	0	0	77	0	0	119	418	28	96	
20	Молоко	300	240	216	278	120	183	311	320	185	249	160	331	275	305	10	263	316	3522	235	98
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	68	0	0	200	125	200	0	125	125	0	0	125	0	125	0	0	1025	68	101
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	28	0	130	0	0	0	0	0	0	0	108	0	0	0	172	0	410	27	99
23	Сметана	10	6	5	16	5	0	5	10	12	5	0	3	0	5	0	16	0	82	5	99
24	Сыр	10	9,5	6	15	0	0	20	15	5	15	15	0	15	15	0	20	0	141	9	99
25	Масло сливочное	30	17	15	21	25	4	22	5	20	17	6	18	30	16	10	16	22	247	16	100
26	Масло растительное	15	15	21	12	10	23	15	16	13	25	16	20	10	13	17	12	16	237	16	105
27	Яйцо, шт.	40	30	16	15	0	162	0	0	0	15	152	24	0	12	15	14	5	430	29	96
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,09	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	1	0,1	104
29	Крахмал	3	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20	1,3	99
30	Специи	2	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	26	1,7	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	38	2,5	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2. В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** Мучное, булочное, кондитерское изделие промышленного производства посчитано в 3,5,6,7,9,11,12,14,15 дни посчитано к норме хлеба пшеничного



Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 10 лет*

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Полдник, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25 % от суточного рациона		35% от суточного рациона		15% от суточного рациона		75% от суточного рациона	
п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 УВЕЛИЧЕНИЕ НА 10% (2585 ккал)	646		905		388		1939	
1 день	635	25	922	36	397	15	1955	76
2 день	681	26	901	35	402	16	1985	77
3 день	681	26	914	35	409	16	2004	78
4 день	641	25	926	36	408	16	1976	76
5 день	615	24	946	37	376	15	1937	75
ИТОГО в среднем за неделю	651	25	922	36	398	15	1971	76
6 день	667	26	933	36	370	14	1971	76
7 день	618	24	910	35	409	16	1937	75
8 день	646	25	939	36	396	15	1981	77
9 день	656	25	922	36	394	15	1971	76
10 день	649	25	936	36	372	14	1957	76
ИТОГО в среднем за неделю	647	25	928	36	388	15	1963	76
11 день	662	26	928	36	375	14	1964	76
12 день	671	26	884	34	369	14	1924	74
13 день	614	24	952	37	388	15	1954	76
14 день	630	24	948	37	406	16	1984	77
15 день	657	25	896	35	403	16	1955	76
ИТОГО в среднем за неделю	647	25	921	36	388	15	1956	76

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм	Полдник, грамм
	500	700	300
1 день	530	815	380
2 день	505	855	500
3 день	505	835	370
4 день	545	860	380
5 день	510	850	370
6 день	625	815	300
7 день	555	815	400
8 день	575	835	400
9 день	500	815	360
10 день	560	815	370
11 день	630	860	420
12 день	595	850	300
13 день	555	865	375
14 день	505	840	360
15 день	560	845	340

ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ ПО НЕДЕЛЯМ*

с 1 по 5 день

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	65	66	279	1971	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	77	79	335	2350	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	64	65	276	1939	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	67	68	290	2036	

с 6 по 10 день

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	64	65	282	1963	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	77	79	335	2350	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	64	65	276	1939	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	67	68	290	2036	

с 11 по 15 день

	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	65	65	278	1956	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	77	79	335	2350	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:	85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	64	65	276	1939	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	67	68	290	2036	

Приложение N 11к
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
		Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
Говядина	100	Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Копина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
		Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко стуженное (цельное и с сахаром)	40
		Стушено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
Яйцо куриное	41	Молоко цельное	186
		Сыр	20
		Мясо (говядина)	87
Рыба (треска)	100	Творог с массовой долей жира 9%	105

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):

67

68

280

2036

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
		Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
Фрукты свежие	100	Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы) гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

**Меню приготавливаемых блюд для питания детей
в детских общеобразовательных организациях
в период отдыха и оздоровления, с дневным пребыванием
(завтрак, обед, полдник)**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

15 - ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/137 от 15 января 2025 г

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	17,6	18,9	98,6	635,3	
Макаронные изделия, запеченные с сыром			200	9,2	8,1	45,8	293	№296-2013, Пермь
макаронные изделия	75	75						
масло сливочное	4	4						
масса отварных макарон		215						
сыр	6,6	6						
масло сливочное для смазки листа	3	3						

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	6,5	10,3	14,5	177	
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			815	30,4	28,7	135,5	921,9	
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с курицей			250/15	7,7	5,5	15,5	142	№137 -2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						

01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Плов из свинины			250	19,3	17,2	49,2	429	№370-2013, Пермь
свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	68	68						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	3,8	3						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								

Плов из говядины			250	19,9	15,8	49,2	419	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
масса тушеного мяса		50						
крупа рисовая	68	68						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	12	10						
чеснок свежий	3,8	3						
масло растительное	10	10						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
<i>Полдник</i>			380	14,1	15,8	49,7	397,4	
Манник			80	6,9	10,5	26,3	227	№550-2021, Пермь
мука пшеничная	16	16						
крупа манная	16	16						
сахар	16	16						

масло сливочное	8	8						
сметана	5	5						
кефир	16	16						
яйцо куриное	16	16						
натрий двууглекислый	1	1						
масло растительное для смазки листа	1	1						
ИЛИ								
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			80	6,9	10,5	26,3	227	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	5,0	9,4	106	№260-2001, Пермь
ИЛИ								
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Фрукты в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
ИТОГО:				62	63	284	1955	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				67	68	290	2036	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			505	19,1	27,8	88,9	681,4	
Бутерброд с маслом с сыром			55	4,3	9,7	10,7	147	№1,3-2004
батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
Суп молочный с крупой "Солнечный"			250	6,6	6,6	21,8	173	№162-1996
вода питьевая	125	125						
молоко питьевое	140	140						
крупa кукурузная	15	15						
или крупa пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						

Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Печенье промышленного производства в ассортименте			35	2,4	7,8	24,1	176	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			855	32,7	25,9	134,3	901,3	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1; 15/1- 2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп картофельный с бобовыми с мясом, с гречками			250/10/20	9,8	6,1	32,5	224	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						

горох	21	20						
или горошек консервированный	31	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%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
гренки из пшеничного хлеба		20						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Вершинки рыбные			90	15,7	7,9	10,0	174	№9/7-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	114	76						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	138	76						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	103	76						

или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	103	76						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	100	76						
хлеб пшеничный	13	13						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	4,2	3,5						
чеснок свежий	0,3	0,2						
яйцо куриное	5	5						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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	29	29						
масло сливочное	7	7						

Компот из смеси сухофруктов				200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
	сухофрукты	25	25						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной				50	1,1	0,6	18,9	86	
Полдник				500	14,4	10,8	61,8	402,0	
Суфле творожное с джемом или повидлом				170	12,0	10,0	27,2	247	№365-2004
	творог	132	130						
	сметана	16	16						
	яйцо куриное	10	10						
	сахар	4	4						
	мука пшеничная	14	14						
	масло сливочное для смазки листа	2	2						
	масса готового суфле		150						
	джем или повидло промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай с сахаром				200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
	чай - заварка	0,8	0,8						

	сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте				130	2,3	0,8	22,0	104	№458-2006, Москва
ИТОГО:					66	64	285	1985	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:					85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):					64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):					60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):					67	68	290	2036	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			505	17,6	26,4	93,3	681,2	
Каша рисовая жидкая			200	6,5	6,8	32,4	217	№268-2013, Пермь
	крупа рисовая	31	31					
	молоко питьевое	120	120					
	вода питьевая	60	60					
	соль йодированная	0,8	0,8					

сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			60	8,1	9,5	25,0	218	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			835	35,3	28,4	129,4	914,2	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			250/10/5	6,4	6,6	16,7	152	№110-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						

или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
или капуста квашеная промышленного производства	21	15						
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	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,4	2,4						
масло растительное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						

зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Курица запеченная "Домашняя"			90	21,6	12,1	0,6	198	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	150	134						
или грудка куриная	141	134						
или бедро куриное	141	134						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6						
чеснок свежий	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	4,2	3,7	44,2	227	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			370	12,7	12,0	62,5	408,8	
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте			50	5,5	4,9	36,0	210	

Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Фрукты в ассортименте			120	2,0	0,7	17,5	84	№458-2006, Москва
ИТОГО:				66	67	285	2004	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939	<i>При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				67	68	290	2036	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	29,5	31,2	60,6	641,2	
Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			20	1,9	3,5	19,0	115	

Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
чай - заварка	0,8	0,8						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	1,7	4,5	10,5	89	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			860	33,5	29,2	132,6	926,4	
Салат из свеклы с зеленым горошком			100	1,7	5,0	7,3	81	№58-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	99	79						
с 01.01 - 25%	105	79						
масса отварной свеклы		75						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	34	22						
масло растительное	5	5						
Уха рыбацкая			250/60	10,8	4,9	12,2	136	№181-1996
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						

или горбуша или кета потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	104	72						
или скумбрия неразделанная (филе с кожей без костей)	142	77						
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						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Котлеты (из говядины и свинины)			100	15,4	15,6	15,8	265	№451-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	52	38						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	45	38						
свинина мясная	44	38						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	76	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	11	9						

яйцо куриное	9	9							
сухари пшеничные	10	10							
масло растительное для смазки листа	2	2							
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,5	2,5	30,0	153	№416-2013, Пермь	
крупя рисовая	40	40							
кукуруза консервированная	33	20							
морковь до 01.01.-20%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
масло сливочное	4	4							
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004	
курага	25	25							
сахар	6	6							
ИЛИ									
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь	
сухофрукты	25	25							
сахар	15	15							

Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			380	3,4	8,0	80,6	408,0	
Булочка домашняя на масле растительном			50	2,8	7,5	44,0	255	№564-2013, Пермь
	мука пшеничная	34	34					
	мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7					
	сахар	6	6					
	сахар (для отделки)	1,5	1,5					
	масло растительное	8	8					
	яйцо куриное	1	1					
	дрожжи прессованные	1	1					
	или дрожжи сухие	0,25	0,25					
	соль йодированная	0,4	0,4					
	молоко питьевое	14	14					
	масло растительное для смазки листа	0,5	0,5					
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
	чай - заварка	0,8	0,8					

	сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте				130	0,5	0,5	24,0	103	№458-2006, Москва
ИТОГО:					66	68	274	1976	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:					85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):					64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):					60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):					67	68	290	2036	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			510	20,7	24,9	77,7	615,1	
Для бутерброда:								
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,3	0,1	67	№96-2004
Сыр (порциями)	21	20	20	5,4	5,8	0,0	74	№97-2004
Батон пшеничный	40	40	40	0,9	0,4	19,1	81	
Хлеб ржаной	40	40	40	0,9	0,5	15,1	69	

Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	8,5	7,7	27,5	213	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Обед			850	31,4	34,4	127,9	946,0	
Салат из свежих помидоров с кукурузой			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						

Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			250/15/5	6,8	6,1	15,4	144	№132-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52						
01.11.-31.12. -30%	74	52						
01.01-29.02 - 35%	80	52						
01.03 - 40%	87	52						
крупа перловая	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Гуляш из свинины			100	15,9	16,1	1,7	215	№152-2004, Пермь
свинина мясная	87	74						
масло растительное	5	5						

лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
мука пшеничная	2	2						

ИЛИ

Гуляш из говядины			100	17,1	14,8	1,7	208	№152-2004, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
мука пшеничная	2	2						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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	29	29							
масло сливочное	7	7							
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138		№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103		
Полдник			370	11,9	9,0	61,8	376		
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			40	6,2	3,5	28,8	172		
Фрукты в ассортименте			130	0,5	0,5	24,0	103		№458-2006, Москва
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	5,0	9,0	102		№698-2004
ИТОГО:				64	68	267	1937		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939		При 3-х разрешен

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	60	62	263	1842	<i>разовым питанием детей (завтрак, обед, полдник)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	67	68	290	2036	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	65	66	279	1971	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	18,9	16,8	110,3	667,2	
Каша манная жидкая			200	5,1	7,1	28,0	196	№311-2004
	крупа манная	20	20					
	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	соль йодированная	0,8	0,8					
	масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004
	батон пшеничный	30	30					
	сыр	16	15					

Какао с молоком			200	3,9	4,2	22,2	142	№642-1996
какао - порошок	5	5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
Фрукты в ассортименте			180	2,7	0,9	28,8	134	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			815	30,4	34,9	124,5	933,3	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1; 15/1- 2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			250/15	7,2	5,7	21,2	165	№140-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						

01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	8	5						
01.03 - 40%	125	75						
макаронные изделия	12	12						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Свинина, тушеная с картофелем			250	19,5	22,8	25,6	386	№54-9м-2020, 2021, Новосибирск
свинина мясная	87	74						
масло растительное	6	6						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	128	96						
01.11.-31.12. -30%	137	96						
01.01-29.02 - 35%	148	96						
01.03 - 40%	160	96						

морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01 - 25%	59	44						
помидоры свежие грунтовые	19	16						
или помидоры свежие парниковые	16,3	16						
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
бульон или вода питьевая	45	45						
ИЛИ								
Говядина, тушеная с картофелем			250	20,7	21,9	25,6	382	№54-9м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории (мясо на кости)	107	79						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	93	79						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масло растительное	6	6						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	128	96						

01.11.-31.12. -30%	137	96							
01.01-29.02 - 35%	148	96							
01.03 - 40%	160	96							
морковь до 01.01.-20%	55	44							
с 01.01 - 25%	59	44							
помидоры свежие грунтовые	19	16							
или помидоры свежие парниковые	16,3	16							
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4							
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,6	1,6							
лук репчатый	19	16							
сметана	10	10							
бульон или вода питьевая	45	45							
Компот из изюма			200	0,3	0,0	25,5	103		№512-2013, Пермь
изюм	15,3	15							
сахар	15	15							
ИЛИ									

Компот из смеси сухофруктов				200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
	сухофрукты	25	25						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной				60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник				300	10,7	11,9	55,1	370,3	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (рулет)				100	10,6	11,9	42,5	320	
Чай с сахаром				200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
	чай - заварка	0,8	0,8						
	сахар	12	12						
ИТОГО:					60	64	290	1971	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:					85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):					64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):					60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):					67	68	290	2036	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			555	17,5	23,9	83,5	618,1	
Каша пшенная жидкая			200	6,6	7,4	23,7	188	№311-2004
	крупa пшено	25	25					
	молоко питьевое	185	185					
	сахар	3	3					
	соль йодированная	0,8	0,8					
	масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
	батон пшеничный	20	20					
	масло сливочное	10	10					
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
	чай - заварка	0,8	0,8					
	сахар	15	15					
	лимон	6	5					

Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			815	32,4	29,4	129,1	909,8	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Суп домашний с мясом со сметаной			250/10/5	6,9	5,2	11,2	119	№10/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	18	15						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
масло растительное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Паста "Карбонара" с курицей			250	21,9	17,9	50,9	452	№54-Згк-2020, 2021, Новосибирск
грудка куриная	92	88						
или филе куриное	82	78						
масло растительное	3	3						
масса тушеной мякоти птицы		60						
чеснок свежий	0,4	0,3						
макаронные изделия	65	65						
масло сливочное	5	5						
сметана	7	7						
сыр тертый	6	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						

Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь	
	сухофрукты	25	25						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103		
Полдник			400	13,4	8,6	69,5	409		
Кондитерское мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	12,7	7,9	21,0	206		
Фрукты в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	91	№458-2006, Москва	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,2	0,2	27,5	113	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				63	62	282	1937		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				60	62	263	1842		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				67	68	290	2036		

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	21,0	15,5	105,9	646,1	
Каша рисовая жидкая			200	6,5	6,8	32,4	217	№268-2013, Пермь
	крупа рисовая	31	31					
	молоко питьевое	120	120					
	вода питьевая	60	60					
	соль йодированная	0,8	0,8					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004
	батон пшеничный	30	30					
	сыр	16	15					
Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
	кофейный напиток	5	5					
	сахар	10	10					

молоко питьевое	100	100							
Фрукты в ассортименте			130	2,0	0,7	17,5	84	№458-2006, Москва	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		
Обед			835	29,5	32,8	131,6	939,1		
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь	
помидоры свежие парниковые	99	97							
или помидоры свежие грунтовые	114	97							
масло растительное	5	5							
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	6,1	6,7	7,8	116	№142-2013, Пермь	
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16							
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16							
капуста свежая белокочанная	63	50							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35							
01.11.-31.12. -30%	50	35							
01.01-29.02 - 35%	54	35							
01.03 - 40%	58	35							

морковь до 01.01.-20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
лук репчатый	12	10							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4							
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2							
масло растительное	5	5							
сметана	5	5							
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1							
Котлета рыбная "Белоснежка", запеченная			90	15,2	13,7	10,0	224	№309-2021,	Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72							
хлеб пшеничный	16	16							
вода питьевая	13	13							
лук репчатый	11	9							
масло растительное внутрь изделия	2	2							
яйцо куриное	5	5							
крупа манная	7	7							
масло растительное для смазки листа	2	2							

Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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	29	29						
масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте			200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
<i>Полдник</i>			400	11,2	15,6	52,9	396,4	
Печенье Школьное			75	6,2	12,2	34,8	273	№54-2в- 2020,2021, Новосибирск
мука пшеничная	53	53						
дрожжи сухие	0,2	0,2						
вода питьевая	6	6						
сахар	1	1						
соль йодированная	0,4	0,4						

масло растительное	15	15								
яйцо куриное	10	10								
сахар на посыпку	0,8	0,8								
масло растительное для смазки листа	1	0,5								
ИЛИ										
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			75	6,2	12,2	34,8	273			
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004		
чай - заварка	0,8	0,8								
сахар	12	12								
Йогурт молочный промышленного производства в ассортименте			125	125	125	4,9	3,4	5,5	72	№698-2004
ИТОГО:				62	64	290	1981			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				60	62	263	1842			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				67	68	290	2036			

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Завтрак			500	30,3	25,0	77,6	655,8			
Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004		
	яйцо куриное	152	152							
	молоко питьевое	60	60							
	масло растительное для смазки листа	2	2							
Овощи на поджаривку										
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)			108	70	70	2,3	0,2	4,9	31	№101-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь		
	чай - заварка	0,8	0,8							
	молоко питьевое	100	100							
	сахар	15	15							
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	1,6	1,3	34,0	154			
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39			
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34			

Обед			815	28,5	33,1	127,5	922,1	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,1	4,9	3,3	62	№4-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	106	85						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	0,5	0,5						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>								
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						

Суп сырный с курицей			250/15	8,2	8,1	23,7	201	№12/2-2011, Екатеринбург
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	7	6						
масло растительное	5	5						
сыр плавленый для супа	16	15						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Курица, в соусе с томатом			100	12,1	13,6	1,8	178	№405-2013, Пермь
грудка куриная	73	70						
или филе куриное	69	65						
масло растительное	4	4						

масса тушеной мякоти птицы		50							
лук репчатый	9,5	8							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4							
мука пшеничная	2	2							
чеснок свежий	1,2	0,9							
морковь до 01.01.-20%	10	8							
с 01.01 - 25%	11	8							
вода питьевая	50	50							
Каша гречневая вязкая отварная			150	4,3	5,1	24,3	160	№510-2004	
крупка гречневая	38	38							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	6	6							
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004	
курага	25	25							
сахар	6	6							
ИЛИ									

Компот из смеси сухофруктов				200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
	сухофрукты	25	25						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной				60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник				360	8,7	10,0	67,2	394	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				60	1,5	4,7	43,8	223,5	
Молоко питьевое кипяченое		210	200	200	5,8	5,0	9,4	106	№260-2001, Пермь
ИЛИ									
Кисломолочный продукт в ассортименте		207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Фрукты в ассортименте				100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
ИТОГО:					67	68	272	1971	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:					77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:					85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):					64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):					60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):					67	68	290	2036	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	17,4	21,0	97,8	649	
Каша пшеничная жидкая			200	8,5	8,4	27,3	219	№264-2013, Пермь
крупя пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
батон пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Какао с молоком			200	3,9	4,2	22,2	142	№642-1996
какао - порошок	5	5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						

Фрукты в ассортименте			130	2,3	0,8	22,0	104	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			815	31,9	32,8	128,6	936,4	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с крупой рисовой с курицей			250/15	7,9	5,8	14,5	142	№114-2021, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
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%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						

крупa рисовая	5	5						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
ИЛИ								
Суп картофельный с бобовыми с мясом, с гренками			250/10/20	9,8	6,1	32,5	224	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
горох	21	20						
или горошек консервированный	31	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%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						

гренки из пшеничного хлеба		20						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Котлеты (из говядины и свинины)			100	15,4	15,6	15,8	265	№451-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	52	38						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	45	38						
свинина мясная	44	38						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	76	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная			150	4,6	4,9	14,0	119	№423-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	198	158						
морковь до 01.01.-20%	30	24						

с 01.01 - 25%	32	24						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
мука пшеничная	1,8	1,8						
сахар	0,3	0,3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			370	17,1	12,8	47,0	371,6	
Запеканка из творога с яблоками с джемом или повидлом			170	17,0	12,8	34,4	321	№54-4т-2020, 2021, Новосибирск
творог	111	108						
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	50	35						
яйцо куриное	15	15						
сахар	3	3						
сметана	3	3						

масло сливочное	3	3						
крупа манная	6	6						
ванилин	0,01	0,01						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		150						
джем или повидло промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ИТОГО:			66	67	273	1957		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:			77	79	335	2350		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:			85	87	369	2585		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):			64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):			60	62	263	1842		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):			67	68	290	2036		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:			64	65	282	1963		

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	25,4	31,0	70,4	662,2	
Вермишель в молоке			250	8,1	9,2	25,8	218	№165-2013, Пермь
молоко питьевое	175	175						
вода питьевая	75	75						
масло сливочное	5	5						
сахар	2	2						
макаронные изделия (вермишель)	20	20						
соль йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с маслом с сыром			55	4,3	9,7	10,7	147	№1,3-2004
батон пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						

сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			860	32,0	32,4	127,2	927,6	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком			100	1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	79	77						
или огурцы свежие грунтовые	81	77						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с рыбой			250/60	11,2	4,9	12,9	141	№150-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или горбуша или кета потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	104	72						
или скумбрия неразделанная (филе с кожей без костей)	142	77						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						

01.11.-31.12. -30%	143	100							
01.01-29.02 - 35%	154	100							
01.03 - 40%	167	100							
морковь до 01.01.-20%	15	12							
с 01.01 - 25%	16	12							
лук репчатый	10	8							
масло растительное	5	5							
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1							
Орзотто со свиной			250	16,9	21,2	44,0	434	№54-11м-2020, 2021, Новосибирск	
свинина мясная	104	89							
чеснок свежий	1,2	0,9							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	5	5							
масса припущенного на масле мяса с луком и чесноком		60							
крупа перловая	58	58							
масло сливочное	10	10							
вода питьевая	140	140							

масса готовой крупы перловой		170						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
масло сливочное	5	5						
масса нарезанной кубиком моркови, припущенной с маслом		20						
ИЛИ								
Орзотто с говядиной			250	18,1	19,9	44,0	428	№54-11м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории (мясо на кости)	129	95						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	112	95						
чеснок свежий	1,2	0,9						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
масса припущенного на масле мяса с луком и чесноком		60						
крупка перловая	58	58						
масло сливочное	10	10						
вода питьевая	140	140						
масса готовой крупы перловой		170						

морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
масло сливочное	5	5						
масса нарезанной кубиком моркови, припущенной с маслом		20						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			420	9,1	4,9	73,5	375	
Кондитерское мучное изделие промышленного производства в ассортименте			40	6,3	4,0	32,1	190	
Фрукты в ассортименте			180	2,7	0,9	28,8	134	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
ИТОГО:				66	68	271	1964	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	67	68	290	2036	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	19,1	17,9	108,5	671	
Каша гречневая жидкая			200	8,6	10,3	30,3	248	№311-2004
	крупа гречневая	40	40					
	молоко питьевое	176	176					
	сахар	3	3					
	соль йодированная	0,8	0,8					
	масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004
	батон пшеничный	30	30					
	сыр	16	15					
Чай с молоком			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
	чай - заварка	0,8	0,8					

молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			850	39,9	33,7	105,2	883,7	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1;15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Свекольник с курицей, со сметаной			250/15/5	7,8	6,7	21,0	176	№34-2004, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						

01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Биточки печеночные			100	25,4	15,2	5,1	259	№35/8-2011, Екатеринбург
печень говяжья	172	142						
масса отварной, протертой печени		95						
яйцо куриное	12	12						

лук репчатый	24	20						
масло сливочное	4	4						
масса прогретого с маслом лука		12						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
ИЛИ								
Биточки (из говядины и свинины)			100	15,4	15,6	15,8	265	№451-2004
говядина 1 категории (мясо на кости)	52	38						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	45	38						
свинина мясная	44	38						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	76	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						

масло растительное для смазки листа	2	2						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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	29	29						
масло сливочное	7	7						
Компот из свежих яблок			200	0,2	0,0	16,6	67	№507-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	15	15						
кислота лимонная	0,2	0,2						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
<i>Полдник</i>			300	5,6	10,1	64,0	369	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)			100	5,1	10,1	30,0	231	

Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
ИТОГО:				65	62	278	1924	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939	<i>При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				67	68	290	2036	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			555	17,4	25,9	78,0	613,9	
Каша 3 злака жидкая			200	6,9	9,6	27,0	222	№311-2004
крупa (кукурузная, пшеничная, ячневая)	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						

масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
батон пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед			865	38,5	27,2	138,4	952,0	
Салат из свежих помидоров с кукурузой			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						

Суп из овощей с фасолью с мясом			250/10	8,7	5,5	15,5	146	№143-2013, Пермь
говядина 1 категории (мясо на кости)	22	16						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	19	16						
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						
капуста свежая белокочанная	48	38						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	7	6						
фасоль консервированная натуральная	33	20						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Котлета из свинины"Богатырская"			100	17,9	13,4	14,0	248	№55-24м-2020, 2021, Новосибирск
свинина мясная	84	72						
молоко питьевое	10	10						

хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
ИЛИ								
Котлета из говядины "Богатырская"			100	18,5	11,1	14,0	229	№55-24м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории (мясо на кости)	98	72						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	85	72						
или фарш промышленного производства (только немеханической обвалки изготовленный из охлажденного мяса продуктивных животных)	72	72						
молоко питьевое	10	10						
хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Картофель тушеный			200	5,7	4,2	23,0	153	№216-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	286	215						
01.11.-31.12. -30%	307	215						
01.01-29.02 - 35%	331	215						
01.03 - 40%	359	215						
чеснок свежий	5,1	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло растительное	4	4						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			60	1,2	0,6	26,4	116	

Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			375	7,7	12,5	61,4	388	
Печенье Школьное			75	6,2	12,2	34,8	273	№54-2в-2020,2021, Новосибирск
	мука пшеничная	53	53					
	дрожжи сухие	0,2	0,2					
	вода питьевая	6	6					
	сахар	1	1					
	соль йодированная	0,4	0,4					
	масло растительное	15	15					
	яйцо куриное	10	10					
	сахар на посыпку	0,8	0,8					
	масло растительное для смазки листа	0,5	0,5					
ИЛИ								
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			75	6,2	12,2	34,8	273	
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
	чай - заварка	0,8	0,8					
	сахар	12	12					

Фрукты в ассортименте	100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
ИТОГО:		64	66	278	1954	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:		77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:		85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):		64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):		60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):		67	68	290	2036	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			505	24,0	24,1	79,2	629,9	
Для бутерброда:								
Масло сливочное (порциями)	5	5	5	0,1	3,7	0,1	34	№96-2004
Сыр (порциями)	21	20	20	5,4	5,8	0,0	74	№97-2004
Батон пшеничный	40	40	40	1,0	0,6	14,6	68	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	

Запеканка из творога с молоком сгущенным			180/20	16,5	13,5	36,8	335	№313-2013, Пермь
творог	173	172						
крупа манная	13	13						
молоко питьевое для каши	43	43						
яйцо куриное	14	14						
сахар	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	7	7						
сухари пшеничные	7	7						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Обед			840	34,0	28,9	138,1	947,7	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						

или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
Солянка из мяса со сметаной			250/15/5	4,2	5,3	17,5	135	№157-1996
говядина 1 категории (мясо на кости)	33	24						
или говядина полуфабрикат (мясо без кости)	28	24						
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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						

Курица запеченная			90	21,8	13,1	0,6	208	№450-1996		
курица потрошенная 1 категории	150	134								
или грудка куриная	141	134								
или бедро куриное	141	134								
сметана	4	4								
чеснок свежий	0,5	0,4								
масло растительное	2	2								
Рис припущенный			180	4,4	4,2	44,5	233	№415-2013, Пермь		
крупа рисовая	63	63								
вода питьевая	130	130								
масло сливочное	6	6								
Сок в ассортименте			200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77			
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103			
Полдник			360	8,9	10,0	70,2	406,4			
Булочка промышленного производства в ассортименте			60	1,7	4,7	46,8	236			
Молоко питьевое кипяченое			210	200	200	5,8	5,0	9,4	106	№260-2001, Пермь

ИЛИ								
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Фрукты в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
ИТОГО:				67	63	287	1984	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939	<i>При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				67	68	290	2036	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	17,9	20,2	100,9	657,0	
Каша кукурузная жидкая			200	7,6	8,4	29,2	223	№311-2004
	крупя кукурузная	25	25					
	молоко питьевое	187	187					
	сахар	3	3					

соль йодированная	0,8	0,8							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004	
батон пшеничный	20	20							
масло сливочное	10	10							
Кофейный напиток			200	4,9	3,2	15,9	112	№501-2013, Пермь	
кофейный напиток	5	5							
сахар	10	10							
молоко питьевое	100	100							
Фрукты в ассортименте			130	2,3	0,8	22,0	104	№458-2006, Москва	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69		
Обед			845	33,1	34,4	113,6	895,6		
Салат из капусты белокочанной			100	1,2	4,9	3,2	62	№1-2013, Пермь	
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	158	80							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							

<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>								
лук репчатый (бланшированный)	12	10						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зелёный	12,5	10						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп-лапша домашняя, с курицей			250/15	6,7	8,5	12,5	153	№128-2021, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
<i>лапша домашняя</i>		20						№534-2021, Пермь
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
или лапша промышленного производства	20	20						
масло растительное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Рыба запечённая			100	18,2	13,9	3,9	214	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	6	6						

Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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	29	29						
масло сливочное	7	7						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	112	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
ИЛИ								
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	25,5	104	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	

Полдник			340	11,3	11,7	63,1	403	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, печенье)			40	9,8	11,4	36,5	288	
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
	чай - заварка	0,8	0,8					
	сахар	12	12					
Фрукты в ассортименте			100	1,4	0,3	14,0	64	№458-2006, Москва
ИТОГО:				62	66	278	1955	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				77	79	335	2350	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:				85	87	369	2585	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				64	65	276	1939	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				60	62	263	1842	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				67	68	290	2036	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				65	65	278	1956	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".								