СОГЛАСОВАНО

_____

_____

_____

«____» _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ЛДП

Чиласекова М.Е.

_____

«28» июня 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№15-ЛДП/3590-20/99 от 29.03.2021 г.

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

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.
Приемы пищи: завтрак, обед, полдник.

г. Тюмень, 2021г.

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

15 - ти дневное меню № 15 - ЛДП/3590-20/99 от 29 марта 2021 г

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)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*645*	*17,1*	*24,8*	*117,4*	*760*	
Каша кукурузная жидкая			250	9,5	10,5	36,5	279	№311-2004
крупа кукурузная	32	32						
молоко питьевое	234	234						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,3	1,3						
масло сливочное	5	5						

15-ЛДП/3590-20/99

Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Какао с молоком			**200**	**3,8**	**3,5**	**25,0**	**147**	№496-2013, Пермь
какао - порошок	5	5						
сахар	20	20						
молоко питьевое	100	100						
Фрукт в ассортименте			**150**	**0,4**	**0,4**	**25,0**	**105**	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***870***	***32,9***	***37,1***	***147,6***	***1055***	
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						
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			**250/15/5**	**5,3**	**5,8**	**12,2**	**122**	№131-2004
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						

или филе куриное промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						
капуста свежая белокочанная	28	22						
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	12	10						
огурцы соленые без уксуса	25	14						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Котлеты, биточки из говядины			**120**	**18,5**	**18,7**	**19,0**	**318**	**№451-2004**
говядина 1 категории	125	92						
или говядина полуфабрикат	109	92						

хлеб пшеничный	22	22						
молоко питьевое	11	11						
лук репчатый	13,1	11						
яйцо куриное	11	11						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	4	4						
Каша гречневая вязкая отварная			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**№510-2004**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
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			***375***	***16,0***	***12,2***	***63,8***	***429***	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	50	**50**	**8,2**	**3,5**	**42,0**	**232**	
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**9,2**	**146**	**№698-2004**
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	2	2						

сахар	12	12						
ИТОГО:				***66***	***74***	***329***	***2244***	
2 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***570***	***39,7***	***36,8***	***57,8***	***721***	
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	3	3						
Овощи на подгарнировку								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	167	100	**100**	**1,5**	**0,3**	**6,8**	**36**	**№101-2004**
Бутерброд с маслом с сыром			**70**	**11,2**	**12,7**	**11,9**	**207**	**№1,3-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	31	30						
Кофейный напиток			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	5	5						

сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Хлеб пшеничный			**30**	**0,6**	**0,3**	**13,2**	**58**	
Обед			***885***	***33,7***	***35,1***	***139,8***	***1009***	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**№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 гороховый с мясом с гренками			**250/15/20**	**9,9**	**6,7**	**31,8**	**227**	**№139-2004**
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
горох	21	21						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						

01.03 - 40%	92	55						
морковь до 01.01 - 20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	18,6	14						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	6	6						
гренки из пшеничного хлеба		**20**						**№170-2013, Пермь**
хлеб пшеничный	38	32						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Жаркое по - домашнему			**300**	**19,9**	**22,0**	**37,0**	**426**	**№436-2004**
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	97	97						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	313	235						
01.11.-31.12. -30%	336	235						
01.01-29.02 - 35%	362	235						
01.03 - 40%	392	235						
морковь до 01.01 - 20%	43	34						

с 01.01 - 25%	45	34						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**18,8**	**77**	**№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			***460***	***4,2***	***6,9***	***87,0***	***427***	
Булочка домашняя			**80**	**3,0**	**6,2**	**32,8**	**199**	**№564-2013, Пермь**
мука пшеничная	53	53						
мука пшеничная на подпыл	2,7	2,7						
сахар	10	10						
сахар (для отделки)	2,7	2,7						
масло сливочное	13	13						
яйцо куриное (для смазки)	1,6	1,6						
соль йодированная	0,5	0,5						
дрожжи прессованные	1,3	1,3						

молоко питьевое	22	22						
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3						
или Булочка промышленного производства			**80**	**3,0**	**6,2**	**32,8**	**199**	
Фрукт в ассортименте			**180**	**0,7**	**0,7**	**25,2**	**110**	**№458-2006, Москва**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**29,0**	**118**	**№518-2013, Пермь**
ИТОГО:				***78***	***79***	***285***	***2157***	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***680***	***35,7***	***31,2***	***81,6***	***750***	
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**200/30**	**20,2**	**17,4**	**29,0**	**353**	**№313-2013, Пермь**
творог	193	192						
мука пшеничная	16	16						
или крупа манная	15	15						
вода питьевая для каши	48	48						
яйцо куриное	16	16						
сахар	8	8						
ванилин	0,01	0,01						

сметана	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло сливочное для смазки листа	6	6						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Бутерброд с сыром			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**
батон	30	30						
сыр	21	20						
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**6,4**	**9,0**	**114**	**№698-2004**
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***930***	***30,1***	***35,8***	***153,7***	***1057***	
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						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/15/5**	**6,1**	**7,2**	**7,8**	**120**	**№142-2013, Пермь**
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
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						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом			**100/30**	**13,9**	**14,7**	**9,6**	**226**	**№427-1996**
говядина 1 категории	158	116						

или говядина полуфабрикат	137	116						
вода питьевая	10	10						
чеснок	0,6	0,5						
яйцо куриное	6	6						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Соус сметанный с томатом		**30**						№601-2004
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	17,5	17,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
Макароны изделия отварные			**230**	**6,1**	**7,4**	**52,1**	**299**	№516-2004
макаронные изделия	85	85						
масло сливочное	10	10						
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			***410***	***6,4***	***7,5***	***88,5***	***447***	
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте			**80**	**5,8**	**7,1**	**59,0**	**323**	**№458-2006, Москва**
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,4**	**0,4**	**14,4**	**63**	**№458-2006, Москва**
Напиток из плодов шиповника			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,1**	**61,4**	**№705-2004**
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
ИТОГО:				***72***	***74***	***324***	***2254***	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***620***	***19***	***29***	***111***	***775***	
Суп молочный с крупой			**250**	**5,9**	**8,9**	**25,8**	**207**	**№164-2013, Пермь**
молоко питьевое	175	175						
вода питьевая	75	75						
крупа: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						

масло сливочное	3	3						
Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**№1-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**14,0**	**165**	**№698-2004**
Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	**№686-2004**
чай - заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Хлеб ржаной			**40**	**1,2**	**0,4**	**15,2**	**69**	
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**114**	
Обед			***890***	***46,0***	***37,2***	***139,1***	***1075***	
Салат из свеклы с сыром			**100**	**7,3**	**8,2**	**10,2**	**144**	**№55-2013, Пермь**
свекла - до 01.01 -20%	99	79						
с 01.01 - 25%	105	79						
масса отварной свеклы		75						
сыр	21	20						
масло растительное	5	5						

Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/100	14,5	7,2	21,7	209	№142-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	184	138						
01.11.-31.12. -30%	197	138						
01.01-29.02 - 35%	213	138						
01.03 - 40%	230	138						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
фрикадельки:								
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	143	100						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	172	100						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	135	100						
лук репчатый	24	20						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	7,5	7,5						

Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**17,2**	**16,0**	**0,7**	**216**	**№494-2004**
курица потрошеная 1 категории	167	149						
или грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Рис припущенный			**180**	**3,5**	**4,4**	**30,5**	**176**	**№512-2004**
крупа рисовая	64	64						
вода питьевая	132	132						
масло сливочное	6	6						
Компот из кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**27,0**	**112**	**№638-2004**
курага	25	25						
сахар	6	6						
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	

Полдник			***450***	***15,0***	***11,0***	***77,2***	***467***	
Пирожок печеный с картофелем			**100**	**5,2**	**3,5**	**45,5**	**234**	**№687,685,723-1996**
тесто дрожжевое		**78**						**№685-1996**
мука пшеничная	49	49						
мука пшеничная на подпыл	2,3	2,3						
сахар	3,4	3,4						
масло сливочное	1,4	1,4						
соль йодированная	0,8	0,8						
дрожжи прессованные	1,4	1,4						
или дрожжи сухие	0,4	0,4						
молоко питьевое	24	24						
фарш картофельный с луком		**33**						**№723-1996**
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						
лук репчатый	10,7	9						

масло растительное	1,3	1,3						
соль йодированная	0,3	0,3						
яйцо куриное для смазки изделия	1,6	1,6						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						
Фрукт в ассортименте			**150**	**2,1**	**0,5**	**21,0**	**97**	**№458-2006, Москва**
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	**200**	**7,7**	**7,0**	**10,7**	**137**	
ИТОГО:				***80***	***77***	***328***	***2317***	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***560***	***25,0***	***29,9***	***92,6***	***739***	
Каша пшеничная жидкая			**250**	**9,4**	**11,5**	**26,0**	**245**	**№264-2013, Пермь**
крупа пшеничная	30	30						
молоко питьевое	240	240						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,3	1,3						
масло сливочное	5	5						

Бутерброд с маслом с сыром			**60**	**6,5**	**10,7**	**11,9**	**170**	**№1,3-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**5,5**	**4,8**	**30,0**	**185**	
Кофейный напиток			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**38**	
Обед			***895***	***38,8***	***36,0***	***142,8***	***1050***	
Салат картофельный с огурцами			**100**	**2**	**5,1**	**15,1**	**114**	**№75-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	110	83						
01.11.-31.12. -30%	119	83						
01.01-29.02 - 35%	128	83						
01.03 - 40%	139	83						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						

или огурцы свежие грунтовые	15,8	15						
масло растительное	5	5						
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной			**250/15/5**	**7,9**	**5,7**	**12,1**	**131**	**№111-2004**
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
свекла - до 01.01 -20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
капуста свежая белокочанная	28	22						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
фасоль	15	15						
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)	3	3						
масло сливочное	6	6						

сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Рыба запечённая с маслом			**120/5**	**20,7**	**17,7**	**4,4**	**260**	**№310-1996**
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	8	8						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			**200**	**5,1**	**6,1**	**28,1**	**188**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	227	171						
01.11.-31.12. -30%	245	171						
01.01-29.02 - 35%	263	171						
01.03 - 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
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			***430***	***12,1***	***12,1***	***79,0***	***473***	
Мучное изделие промышленного производства			80	6,4	5,2	49,0	268	
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	90	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***76***	***78***	***314***	***2261***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				***74***	***76***	***316***	***2247***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:				***90***	***92***	***383***	***2720***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%)*:				***99***	***101***	***421***	***2992***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):				***74***	***76***	***316***	***2244***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед,***

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***650***	***19,5***	***18,4***	***130,4***	***762,0***	
Каша манная жидкая			250	7,3	9,8	35,0	257	№311-2004
крупа манная	25	25						
молоко питьевое	238	238						

сахар	4	4						
соль йодированная	1,5	1,5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**
батон	30	30						
сыр	21	20						
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Фрукт в ассортименте			**150**	**0,5**	**0,5**	**21,0**	**90**	**№458-2006, Москва**
Хлеб ржаной			**70**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**114**	
Хлеб пшеничный			**30**	**0,6**	**0,3**	**13,2**	**57**	
Обед			***865***	***25,9***	***36,8***	***147,9***	***1027***	
Салат из моркови с кукурузой			**100**	**2,2**	**5,1**	**9,2**	**91**	**№11-2001, Пермь**
морковь до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масса припущенной моркови		60						

кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			**250/15**	**4,9**	**6,3**	**21,2**	**161**	**№140-2004**
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
или филе куриное промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						
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 сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Говядина, тушенная с капустой			**300**	**15,4**	**23,9**	**25,7**	**379**	**№440-2004**
говядина 1 категории	132	97						

или говядина полуфабрикат	114	97						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	97	97						
масса отварного мяса		60						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	12	12						
капуста свежая белокочанная	375	300						
морковь до 01.01 - 20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
мука пшеничная	2,4	2,4						
Сок в ассортименте	200	200	200	**0,5**	**0,0**	**34,0**	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	**1,6**	**0,8**	**35,2**	154	
Хлеб ржаной			60	**1,4**	**0,8**	**22,7**	103	
Полдник			***350***	***12,2***	***9,8***	***80,0***	***457***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (рулет)			**150**	**8,4**	**6,3**	**55,0**	**310**	
Какао с молоком			**200**	**3,8**	**3,5**	**25,0**	**147**	№496-2013, Пермь
какао - порошок	5	5						
сахар	20	20						

молоко питьевое	100	100						
ИТОГО:				***58***	***65***	***358***	***2246***	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***660***	***23,3***	***32,1***	***89,0***	***738***	
Каша "Дружба"			**250**	**6,9**	**8,4**	**28,7**	**218**	**№260-2013, Пермь**
крупа рисовая	22	22						
крупа пшено	15	15						
молоко питьевое	228	228						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,5	1,5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**№1-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						

Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	**№686-2004**
чай - заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63,0**	**№300-2013, Пермь**
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**9,2**	**146**	**№698-2004**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Хлеб пшеничный			**30**	**0,6**	**0,3**	**13,2**	**58**	
Обед			***920***	***34,6***	***37,9***	***146,3***	***1064***	
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 из овощей с мясом со сметаной			**250/15/5**	**7,7**	**6,3**	**12,5**	**138**	**№135-2004**
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
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						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зелёный консервированный	15	10						
овощи свежемороженые (капуста цветная или капуста брокколи)	32	30						
или капуста свежая белокочанная	38	30						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Тефтели, запеченные в молочном соусе			**120**	**16,8**	**17,7**	**12,6**	**277**	**№388-2013, Пермь**
свинина мясная	80	68						
или говядина 1 категории	92	68						
или говядина полуфабрикат	80	68						
хлеб пшеничный	12	12						
яйцо куриное	5	5						
молоко питьевое	18	18						

масло растительное	4	4						
лук репчатый	43	36						
масса прогретого с маслом лука		15						
мука пшеничная	8	8						
масса готовых тефтелей		100						
Соус молочный для запекания		50						№434-2013, Пермь
молоко питьевое	50	50						
мука пшеничная	4	4						
масло сливочное	4	4						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Макароны изделия отварные			**230**	**6,1**	**7,4**	**52,1**	**299**	**№516-2004**
макаронные изделия	85	85						
масло сливочное	10	10						
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**18,8**	**77**	**№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			*380*	*10,1*	*8,6*	*79,0*	*434*	
Кондитерское изделие промышленного производства	50	50	50	8,7	7,9	19,5	184	№518-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			130	0,9	0,7	25,5	112	№458-2006, Москва
ИТОГО:				*68*	*79*	*314*	*2236*	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*675*	*31,8*	*25,5*	*97,3*	*745,9*	
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200/30	20,2	17,4	29,0	353	№313-2013, Пермь
творог	193	192						
мука пшеничная	16	16						
или крупа манная	15	15						
вода питьевая для каши	48	48						
яйцо куриное	16	16						
сахар	8	8						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	8	8						

сухари пшеничные	8	8						
масло сливочное для смазки листа	6	6						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Бутерброд с сыром			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**
батон	30	30						
сыр	21	20						
Фрукт в ассортименте			**200**	**1,3**	**0,7**	**37,5**	**162**	**№458-2006, Москва**
Кофейный напиток			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Обед			***930***	***41,7***	***32,7***	***155,1***	***1081***	
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 крестьянский с крупой с мясом и сметаной			**250/15/5**	**7,9**	**5,8**	**15,5**	**146**	№154-2013, Перм
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
капуста свежая белокочанная	40	32						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
крупа перловая	10	10						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом			**120/40**	**24,0**	**14,1**	**15,5**	**285**	№157-2001, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	173	115						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	209 (фи	115		(фи			(фи	

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	155	115						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	10	10						
мука пшеничная	10	10						
масса готовых фрикаделек		120						
Соус сметанный с томатом		**40**						№601-2004
сметана	15	15						
мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	25	25						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Пюре картофельное			**200**	**5,1**	**6,1**	**28,1**	**188**	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	227	171						
01.11.-31.12. -30%	245	171						
01.01-29.02 - 35%	263	171						
01.03 - 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						

масло сливочное	7	7						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник			***385***	***12,9***	***16,5***	***62,8***	***451***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье)	60	60	60	5,1	7,8	41,0	255	№698-2004
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146	№698-2004
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
ИТОГО:				***86***	***75***	***315***	***2278***	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***710***	***42,0***	***36,3***	***57,1***	***723,1***	
Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60		60				

масло растительное для смазки листа	3	3						
Овощи на подгарнировку								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	92	60	**60**	**5,2**	**0,2**	**7,5**	**53**	**№101-2004**
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**5,7**	**6,5**	**9,5**	**119**	
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**6,4**	**9,0**	**114**	**№698-2004**
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***900***	***30,8***	***31,2***	***156,5***	***1030***	
Салат из капусты белокочанной с морковью			**100**	**1,6**	**5,0**	**9,7**	**90**	**№4-2013, Пермь**
капуста белокочанная	106	85						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1	1						
морковь до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)								

масло растительное	5	5						
Суп картофельный с овощами с мясом со сметаной			**250/15/5**	**7,2**	**5,9**	**19,9**	**162**	**№.1.72-1995, Екатеринбург**
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	149	112						
01.11.-31.12. -30%	160	112						
01.01-29.02 - 35%	168	112						
01.03 - 40%	187	112						
морковь до 01.01 - 20%	18,8	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	9,5	8						
масло сливочное	6	6						
помидоры свежие парниковые	15,3	15						
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15						
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	5	5						
зелень.сушеная	0,1	0,1						

Печень, тушеная в соусе			**100/50**	**12,9**	**12,4**	**5,3**	**184,4**	**№401-2013, Пермь**
печень говяжья	172	142						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		100						
соус сметанный №442-2013, Пермь		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
Каша гречневая вязкая отварная			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**№510-2004**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
Компот из кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**27,0**	**112**	**№638-2004**
курага	25	25						
сахар	6	6						
Хлеб пшеничный			**80**	**1,6**	**0,8**	**35,2**	**154**	

Хлеб ржаной			80	1,8	1,0	30,2	137	
Полдник			***430***	***13,7***	***14,2***	***67,7***	***453***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (булочка)			80	5,5	6,7	36,0	226	
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	21,0	90	№458-2006, Москва
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	200	7,7	7,0	10,7	137	
ИТОГО:				***86***	***82***	***281***	***2206***	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***645***	***17,3***	***24,1***	***119,1***	***762***	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			250	9,4	9,6	32,5	254	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	32	32						
молоко питьевое	228	228						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,3	1,3						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
батон	30	30						

масло сливочное	15	15						
Фрукт в ассортименте			**150**	**0,5**	**0,5**	**27,0**	**115**	**№458-2006, Москва**
Какао с молоком			**200**	**3,8**	**3,5**	**25,0**	**147**	**№496-2013, Пермь**
какао - порошок	5	5						
сахар	20	20						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Обед			***855***	***33,6***	***38,4***	***140,5***	***1041***	
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						
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			**250/15/5**	**6,8**	**6,5**	**15,4**	**147**	**№131-2004**
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
или филе куриное промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						
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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Котлета по-хлыновски			**120**	**16,9**	**17,8**	**15,2**	**288**	**№454-2004**
говядина 1 категории	139	102						
или говядина полуфабрикат	120	102						
или фарш промышленного производства	102	102						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	32	24						
01.11.-31.12. -30%	34	24						
01.01-29.02 - 35%	37	24						

01.03 - 40%	40	24						
лук репчатый	18	15						
яйцо куриное	11	11						
сухари	11	11						
масло растительное	4	4						
Капуста тушеная			**180**	**5,5**	**7,4**	**16,8**	**156**	**№423-2013, Пермь**
капуста белокочанная свежая	238	190						
морковь до 01.01 - 20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
лук репчатый	14,3	12						
масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2	2						
сахар	0,4	0,4						
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**№518-2013, Пермь**
Хлеб пшеничный			**80**	**1,6**	**0,8**	**35,2**	**154**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	

Полдник			***430***	***19,6***	***17,7***	***53,6***	***452***	
Сырники из творога запечённые с молоком сгущенным			**200/30**	**19,5**	**17,7**	**41,0**	**401**	**№321-2013, Пермь**
творог	185	184						
крупа манная	25	25						
яйцо куриное	9	9						
сахар	9	9						
ванилин	0,01	0,01						
мука пшеничная	13	13						
сметана	9	9						
масло сливочное для смазки листа	6	6						
масса готовых сырников (4 шт. по 50 г)		200						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
ИТОГО:				***70***	***80***	***313***	***2256***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				***74***	***76***	***316***	***2244***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%):*	*90*	*92*	*383*	*2720*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%):*	*99*	*101*	*421*	*2992*	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	*74*	*76*	*316*	*2244*	*При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед,*

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***700***	***25,7***	***31,0***	***98,5***	***775***	
Каша кукурузная жидкая			**250**	**9,5**	**10,5**	**36,5**	**279**	**№311-2004**
крупа кукурузная	32	32						
молоко питьевое	234	234						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,3	1,3						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом с сыром			**60**	**6,5**	**10,7**	**11,9**	**170**	**№1,3-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	**200**	**5,2**	**6,4**	**9,0**	**114**	**№698-2004**

Кофейный напиток			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***985***	***49,5***	***41,2***	***122,5***	***1058***	
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63,0**	**№300-2013, Пермь**
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,6**	**10,6**	**№101-2004**
или								
Овощи свежие (огурцы)			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**№70-2006, Москва**
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Уха с крупой			**250/100**	**18,1**	**10,1**	**14,0**	**219**	**№152-2013, Пермь**
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	167	124						
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	217	126						

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						
крупа рисовая или крупа пшено	9	9						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Курица, в соусе с томатом			**120**	**16,9**	**18,7**	**1,8**	**243**	**№405-2013, Пермь**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	204	182						
или грудка куриная охлажденная	102	98						
или филе куриное или индейки	95	90						
масло растительное	5	5						
масса тушеной мякоти птицы		70						
лук репчатый	9,5	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10						
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						
Пюре картофельное			**200**	**5,1**	**6,1**	**28,1**	**188**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	227	171						
01.11.-31.12. -30%	245	171						
01.01-29.02 - 35%	263	171						
01.03 - 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
Компот из смеси сухофруктов			**200**	**0,5**	**0,0**	**18,8**	**77**	**№508-2013, Пермь**
сухофрукты	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			**80**	**1,6**	**0,8**	**35,2**	**154**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***380***	***9,6***	***5,1***	***87,5***	***434***	
Кондитерское изделие промышленного производства	50	50	**50**	**8,2**	**4,4**	**28,0**	**184**	**№518-2013, Пермь**
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**№518-2013, Пермь**

Фрукт в ассортименте			130	0,9	0,7	25,5	112	№458-2006, Москва
ИТОГО:				***85***	***77***	***308***	***2267***	
12 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***640***	***21,5***	***19,1***	***118,0***	***729***	
Каша ячневая жидкая			**250**	**9,8**	**10,7**	**31,0**	**260**	**№311-2004**
крупа ячневая	32	32						
молоко питьевое	234	234						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,4	1,4						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**№3-2004**
батон	30	30						
сыр	21	20						
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						

сахар	15	15						
Фрукт в ассортименте			**150**	**0,5**	**0,5**	**27,0**	**115**	**№458-2006, Москва**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**77**	
Обед			***870***	***30,5***	***37,6***	***151,3***	***1066***	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**100**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**№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 мясом, со сметаной			**250/15/5**	**7,7**	**6,3**	**21,0**	**172**	**№34-2004, Пермь**
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
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)	3	3						
масло сливочное	6	6						
сахар	1	1						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Гречка по-купечески с мясом			**300**	**18,4**	**24,5**	**41,2**	**459**	**№4/8-2011, Екатеринбург**
говядина 1 категории	129	95						
или говядина полуфабрикат	112	95						
или свинина мясная	104	89						
масло растительное	5	5						
масса тушеного мяса		60						
крупа гречневая	58	58						

вода питьевая	180	180						
масло сливочное	12	12						
лук репчатый	18	15						
морковь до 01.01 - 20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
Хлеб пшеничный			**80**	**1,6**	**0,8**	**35,2**	**154**	
Хлеб ржаной			**80**	**1,8**	**1,0**	**30,2**	**137**	
Компот из свежих плодов			**200**	**0,2**	**0,0**	**20,6**	**83**	**№535-1996**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Полдник			***350***	***9,6***	***9,2***	***84,7***	***460***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (кекс)			**150**	**9,1**	**9,2**	**50,7**	**322**	
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**№518-2013, Пермь**
ИТОГО:				***62***	***66***	***354***	***2255***	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***665***	***16,5***	***23,3***	***125,2***	***777***	
Макаронные изделия, запеченные с сыром			**220**	**12,2**	**12,5**	**48,9**	**357**	**№296-2013, Пермь**
макаронные изделия	80	80						
масло сливочное	6	6						
масса отварных макарон		230						
сыр	12,5	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Фрукт в ассортименте			**200**	**1,3**	**0,7**	**37,5**	**162**	**№458-2006, Москва**
Чай с лимоном			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	**№686-2004**
чай - заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	6	5						

Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед			*870*	*30,9*	*37,0*	*143,6*	*1030*	
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 крупой с мясом			**250/15**	**7,7**	**5,9**	**21,1**	**168**	№138-2004
говядина 1 категории	33	24						
или говядина полуфабрикат	28	24						
крупа: перловая, овсяная, пшеничная или пшено	6	6						
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	12	10						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло сливочное	6	6						

зелень сушеная	0,1	0,1						
Котлета рыбная натуральная, запеченная, с маслом			**120/5**	**15,5**	**19,7**	**9,2**	**276**	**№9/7-2011, Екатеринбург**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	170	126						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	189	126						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	229	126						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	22	22						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						
Овощи припущенные			**180**	**2,6**	**4,7**	**24,4**	**150**	**№524-2004**
морковь до 01.01 - 20%	94	75						
с 01.01 - 25%	100	75						
или морковь свежемороженая	86	75						
или кабачки	134	90						
лук репчатый	21	18						
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						
мука пшеничная	3,5	3,5						
масло сливочное	6	6						
Компот из кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**27,0**	**112**	**№638-2004**
курага	25	25						
сахар	6	6						
Хлеб пшеничный			**80**	**1,6**	**0,8**	**35,2**	**154**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***375***	***16,9***	***21,4***	***47,0***	***448***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, вафли)	50	50	**50**	**9,1**	**12,7**	**25,2**	**252**	**№698-2004**
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**9,2**	**146**	**№698-2004**
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
ИТОГО:				***64***	***82***	***316***	***2255***	

14	14	14 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***570***	***37,6***	***23,4***	***92,0***	***728***	
Суфле творожное с молоком сгущенным			**250/30**	**22,7**	**9,7**	**49,8**	**377**	**№365-2004**
творог	222	220						
сметана	20	20						
яйцо куриное	18	18						
сахар	10	10						
мука пшеничная	18	18						
или крупа манная	17	17						
масло сливочное для смазки листа	7	7						
масса готового суфле		250						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Бутерброд горячий с сыром			**90**	**11,6**	**10,9**	**14,7**	**203**	**№10-2004**
батон	40	40						
масло сливочное	5	5						
помидоры свежие парниковые	20,4	20						

или помидоры свежие грунтовые	24	20						
сыр	26	25						
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**19,9**	**113**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***875***	***32,9***	***35,8***	***154,4***	***1071***	
Салат из моркови с изюмом			**100**	**2,2**	**0,2**	**25,5**	**113**	**№10-2013, Пермь**
морковь до 01.01 - 20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном								
изюм	31	30						
лимон (для сока)	12	5						
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			**250/15/5**	**5,2**	**5,9**	**12,2**	**123**	**№.1.78-1995, Екатеринбург**
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
или филе куриное промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						

свекла - до 01.01 -20%	54	43						
с 01.01 - 25%	57	43						
капуста свежая белокочанная	31	25						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом			**120/5**	**18,2**	**18,9**	**13,1**	**295**	**№498-2004**
филе куриное промышленного производства	85	81						
или филе грудки индейки	85	81						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	119	81						

хлеб пшеничный	22	22						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	8	8						
молоко питьевое	24	24						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный с кукурузой			**180**	**4,2**	**8,9**	**24,0**	**193**	**№44/3-2011, Екатеринбург**
крупа рисовая	54	54						
масло сливочное	10	10						
кукуруза консервированная	67	40						
Сок в ассортименте	200	200	**200**	**0,5**	**0,5**	**30,5**	**129**	**№518-2013, Пермь**
Хлеб пшеничный			**60**	**1,2**	**0,6**	**26,4**	**116**	
Хлеб ржаной			**60**	**1,4**	**0,8**	**22,7**	**103**	
Полдник			***430***	***15,8***	***16,4***	***59,2***	***447***	
Булочка "Нежная"			**80**	**6,0**	**8,9**	**27,5**	**214**	**(р.560-2013, Пермь)**
мука пшеничная	46	46						

сахар	9	9						
масло сливочное	10	10						
соль йодированная	0,4	0,4						
дрожжи прессованные	1,2	1,2						
молоко питьевое или кефир	18	18						
крошка								
мука пшеничная	1,5	1,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
масло сливочное для смазки изделия	1,5	1,5						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						
или Булочка промышленного производства			80	4,1	6,2	36,5	218	
Фрукт в ассортименте			**150**	**2,1**	**0,5**	**21,0**	**97**	**№458-2006, Москва**
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	200	**200**	**7,7**	**7,0**	**10,7**	**137**	
ИТОГО:				***86***	***75***	***306***	***2246***	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***695***	***17,8***	***24,3***	***114,8***	***748,3***	
Каша пшенная жидкая			**250**	**9,9**	**10,5**	**30,5**	**256**	**№311-2004**
крупа пшено	32	32						
молоко питьевое	232	232						
сахар	4	4						
соль йодированная	1,4	1,4						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**30/15**	**2,5**	**9,9**	**14,5**	**157**	**№1-2004**
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Кофейный напиток			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						

Фрукт в ассортименте			**200**	**1,3**	**0,7**	**37,5**	**162**	**№458-2006, Москва**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Обед			***890***	***37,3***	***36,0***	***134,2***	***1009***	
Салат из капусты белокочанной			**100**	**2,0**	**5,1**	**8,5**	**88**	**№1-2013, Пермь**
капуста белокочанная (стертая с солью)	158	80						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый (бланшированный)	12	10						
лук репчатый, капусту и морковь старого урожая использовать только до 1 марта, после 1марта овощи нового урожая или другой салат								
или лук зелёный	12,5	10						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
Суп - лапша домашняя с курицей			**250/15**	**6,4**	**5,7**	**10,1**	**117**	**№148-2004**
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40						
или филе куриное промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						

мука пшеничная	17,5	17,5						
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода пйтьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
масса лапши домашней		20						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Рыба запечённая с маслом			**120/5**	**20,7**	**17,7**	**4,4**	**260**	**№310-1996**
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	8	8						

масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное			**200**	**5,1**	**6,1**	**28,1**	**188**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	227	171						
01.11.-31.12. -30%	245	171						
01.01-29.02 - 35%	263	171						
01.03 - 40%	286	171						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	7	7						
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			***385***	***20,0***	***21,5***	***45,8***	***457***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, печенье)	60	60	**60**	**12,2**	**12,8**	**24,0**	**260**	**№698-2004**
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	**125**	**7,7**	**8,7**	**9,2**	**146**	**№698-2004**
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
ИТОГО:				***75***	***82***	***295***	***2214***	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	***74***	***76***	***316***	***2247***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:	***90***	***92***	***383***	***2720***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%)*:	***99***	***101***	***421***	***2992***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	***74***	***76***	***316***	***2244***	***При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед,***

*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".