

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 1 г. Советский

Для Е.В.Писаренко
Приказ от 20.12.2021 г. № 719

**Основное 18 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
зимне-весеннего сезона
№2234 от 01 ноября 2021 г.**

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Советский, 2021г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2234 от 01.11.2021 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 неделя

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			630	20,6	15,9	87,2	553	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Каша ячневая с маслом			200/5	7,2	9,1	25,2	212	№311-2004
крупа ячневая	40	40						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						

молоко питьевое	168	168						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) с маслом			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	10	10						
крупа гречневая	10	10						
крупа пшено	10	10						
молоко питьевое	187	187						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			845	27,0	26,0	121,0	826	
Икра свекольная			100	2,4	7,1	10,4	115	№119-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	125	100						
с 01.01 - 25%	133	100						
масса отварной свеклы		95						
лук репчатый	21,4	18						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
лимонная кислота	0,45	0,45						
сахар	1,2	1,2						
масло растительное	8	8						
Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№132-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
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	25	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Гуляш			100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
крупа рисовая	63	63						

вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Булгур припущенный			180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск
крупа булгур	60	60						
вода питьевая	140	140						
масло сливочное	5	5						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				48	42	208	1379	
2 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			627	21,3	21,5	85,8	621	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Котлета рыбная запеченная			100	10,3	9,3	12,9	176	№388-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	142	83						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	151	83						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	110	83						
хлеб пшеничный	15	15						
вода питьевая	13	13						
лук репчатый	4	3						
яйцо куриное	4	4						
сухари	5	5						
масло растительное	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						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			860	32,3	32,5	125,6	924	
Овощи свежие, огурцы (нарезанные)			100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
ИЛИ								
Салат из свеклы с чесноком			100	1,3	4,0	7,2	70	№59-2013, Пермь

свекла до 01.01 -20%	126	101						
с 01.01 - 25%	134	101						
масса отварной свеклы		96						
чеснок	0,9	0,7						
масло растительное	5	5						
Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох лущёный	17,2	17						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						
01.03 - 40%	104	62						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
Курица запеченная			100	16,2	15,1	0,7	204	№494-2004

курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная	157	149						
или бедро куриное	157	149						
или филе куриное или индейки	135	128						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	3	3						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	215	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130						
01.11.-31.12. -30%	186	130						
01.01-29.02 - 35%	200	130						
01.03 - 40%	217	130						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
<u>для соуса</u>		60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						

мука пшеничная	2	2							
морковь до 01.01.-20%	6	5							
с 01.01 - 25%	7	5							
лук репчатый	6	5							
сахар	1,5	1,5							
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	28,0	113	№518-2013, Пермь	
ИЛИ									
Компот из кураги			200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004	
курага	20	20							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
ИТОГО:				54	54	211	1545		
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			560	21,5	21,8	85,2	623		

Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
творог	147	145						
сметана	20	20						
яйцо куриное	10	10						
сахар	15	15						
мука пшеничная	15	15						

молоко питьевое	30	30						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10						
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	2	2						
смородина черная или смородина красная	12,8	12						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Обед			865	25,9	25,3	133,2	872	
Салат "Степной" из разных овощей			100	1,7	5,0	7,5	89	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
масса отварного картофеля		35						

морковь до 01.01.-20%	34	27						
с 01.01 - 25%	36	27						
масса отварной моркови		25						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
масло растительное	5	5						
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	16	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						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Печень, тушеная в соусе			120	10,5	9,9	5,5	153	№401-2013, Пермь
печень говяжья	147	121						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		80						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
ИЛИ								
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)			120	7,3	14,0	8,9	191	№390-2013, Пермь
свинина мясная	27	23						
говядина 1 категории	31	23						
или говядина полуфабрикат	27	23						

крупa рисовая	9	9						
вода питьевая	17	17						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых ёжиков		70						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
масло сливочное	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						

или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
лимонная кислота	0,2	0,2						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				47	47	218	1495	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	25,1	24,3	62,7	570	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой			200	17,2	19,2	6,2	266	№284-1996
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						

масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						
масло сливочное на полив	5	5						
Икра морковная		30						№78-2004
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	7	6						
сахар	0,4	0,4						
лимонная кислота	0,01	0,01						
масло растительное	3	3						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			840	33,2	32,2	123,0	915	

Винегрет овощной с фасолью			100	2,1	5,2	11,9	103	№76-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23						
01.11.-31.12. -30%	33	23						
01.01-29.02 - 35%	35	23						
01.03 - 40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной моркови		12						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
фасоль консервированная в собственном соку	58	35						
масло растительное	5	5						
Суп лапша домашняя с курицей			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						

ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом			250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
<i>лапша домашняя</i>		20						№549-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						

молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			80/100					
Капуста тушённая			80	1,6	2,1	6,6	52	№534-2004
капуста свежая белокочанная	115	92						
масло растительное	3	3						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
сахар	1,5	1,5						
Пюре картофельное			100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						
01.01-29.02 - 35%	131	85						

01.03 - 40%	142	85						
молоко питьевое	16	16						
масло сливочное	3	3						
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				58	57	186	1485	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			600	22,1	18,0	81,3	575	
Жаркое из птицы			250	19,4	17,1	28,1	344	№448-1996
кураца потрошенная 1 категории	161	144						
или грудка куриная	152	144						
масса готовых порционных кусочков		100						

или филе куриное или индейки	135	128						
масло растительное	8	8						
масса тушеной мякоти птицы		100						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125						
01.11.-31.12. -30%	179	125						
01.01-29.02 - 35%	193	125						
01.03 - 40%	209	125						
мука пшеничная	1,5	1,5						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20,4	20						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			850	40,6	34,6	118,8	949	
Салат "Зимний"			100	4,2	6,9	5,9	103	№32/1-2011, Екатеринбург
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						
масса отварного картофеля		25						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	39	25						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
яйцо куриное	25	25						
масло растительное	5	5						
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		15						№112-2004

свинина мясная	8	7						
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	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						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						

Рыба запечённая со сметаной и сыром			100	22,6	17,1	5,1	265	№341-2013, Пермь		
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119								
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119								
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	179	119								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113								
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	119								
мука пшеничная	5	5								
сметана	10	10								
сыр	6	5								
масло растительное	4	4								
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004		
крупа рисовая	63	63								
вода питьевая	152	152								
масло сливочное	5	5								
Сок в ассортименте			200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ										
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004		
шиповник	25	25								
сахар	10	10								

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		63	53	200	1523	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			700	20,9	19,6	95,3	640	
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			100/50	12,7	12,9	12,8	218	№461-2004
свинина мясная	39	33						
говядина 1 категории	45	33						
или говядина полуфабрикат	39	33						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое	20	20						
лук репчатый	25	21						
масло сливочное	10	10						
масса припущенного с маслом лука		15						
мука пшеничная	3	3						

масло растительное	3,5	3,5						
Соус томатный		50						№587-2004
вода питьевая	45	45						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	1,2	1						
масло сливочное для заправки соуса	0,8	0,8						
сахар	0,5	0,5						
ИЛИ								
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			100	17,4	14,2	10,2	238	№452-2004
свинина мясная	29	25						
филе индейки	47	45						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	17	17						
лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4	4						

масса припущенного с маслом лука		15						
яйцо куриное	6	6						
сухари пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
Овощи свежие на поджаривку (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	38	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

Обед			865	32,9	29,8	128,8	914	
Маринад овощной со свеклой			100	1,3	9,2	8,5	122	№54-22з-2020, Новосибирск
свекла до 01.01.-20%	131	105						
с 01.01 - 25%	139,7	105						
лук репчатый	24	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
лимонная кислота	0,17	0,17						
сахар	2	2						
вода питьевая	4	4						
масло растительное	10	10						
Суп с рыбными фрикадельками (горбуша и минтай)			250/35	8,0	4,4	19,8	151	№142-2004
фрикадельки		35						№179-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	27	20						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	30	20						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	34	20						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	36	20						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	1,8	1,8						
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%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Суп рыбный с крупой			250/50	8,5	7,3	19,6	178	№152-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	103	60						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	81	61						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или консервы рыбная натуральная в собственном соку	53	50						
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						

крупa рисовая или крупa пшено	6	6						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Зразы рубленые из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
свинина мясная	39	33						
говядина 1 категории	45	33						
или говядина полуфабрикат	39	33						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	20	20						
котлетная масса		95						
яйцо куриное отварное для фарша	35	35						
мука пшеничная	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						
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
урюк	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				54	49	224	1555	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				54	50	208	1497	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	
2 неделя								
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	24,0	24,1	72,1	601	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						

сыр	21	20						
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Каша пшенная молочная с маслом			200/5	7,8	9,5	35,8	260	№267-2013, Пермь
крупa пшeнная	40	40						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	112	112						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Шоколадный напиток "Несквик"			200	4,3	3,9	15	112	№621-2013, Пермь
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"	10	10						
в том числе какао - порошок в составе напитка	5	5						
сахар	5	5						
молоко питьевое	150	150						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			815	30,7	30,9	121,4	887	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь

помидоры свежие парниковые	61,2	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	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						
крупа перловая	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Жаркое по - домашнему			250	17,4	19,2	22,8	334	№436-2004

говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масса готового мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	213	160						
01.11.-31.12. -30%	229	160						
01.01-29.02 - 35%	246	160						
01.03 - 40%	267	160						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	12	12						
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				55	55	193	1488	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	26,5	25,3	74,7	632	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Биточки рыбные			100	15,5	12,9	14,4	236	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	137	80						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	106	80						
хлеб пшеничный	19	19						
молоко питьевое	14	14						
масло сливочное	2	2						
яйцо куриное	6	6						
сухари	5	5						

масло растительное	2	2						
Пюре картофельное с подгарнировкой			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						
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			30	0,3	0,0	1,1	6	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	35	30						
или помидоры свежие парниковые	31	30						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			850	34,9	36,2	111,4	911	
Салат овощной			100	2,9	6,9	10,2	115	№16/1-2011, Екатеринбург

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48						
01.11.-31.12. -30%	69	48						
01.01-29.02 - 35%	74	48						
01.03 - 40%	80	48						
масса отварного картофеля		45						
морковь до 01.01.-20%	46	37						
с 01.01 - 25%	49	37						
масса отварной моркови		35						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	5	5						
Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		15						№112-2004
свинина мясная	8	7						
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01.-20%	50	40						

с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14	10						
01.01-29.02 - 35%	15	10						
01.03 - 40%	17	10						
фасоль	10	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Фрикасе из птицы			100	18,5	18,7	0,7	245	№493-2004
филе куриное или индейки	121	115						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масло сливочное	5	5						
масса тушеной птицы		80						

лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Компот из ягод			200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				61	61	186	1542	
9 день								
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Химический состав				№ рецептуры	

наименование блюда	грунт, г	нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак			590	17,8	16,9	85,1	563	
Овощи свежие на подгарнировку (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
Гречка по-купечески с мясом			250	15,3	16,4	37,7	360	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	2	2						
масса тушеного мяса		50						
крупа гречневая	48	48						
вода питьевая	150	150						
масло сливочное	10	10						
лук репчатый	14	12						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
ИЛИ								
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004

свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
крупка гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Обед			870	30,2	27,8	133,6	906		
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком			100	1,8	5,1	8,9	89	№75-2013, Пермь	
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							
масса отварного картофеля		52							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20							
огурцы соленые без уксуса	43,7	24							
масло растительное	5	5							
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной с №124-2004			250/15/5		4,6	5,2	10,2	106	№124-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)			15					№112-2004	
свинина мясная	8	7							
говядина 1 категории	14	10							
или говядина полуфабрикат	12	10							
лук репчатый	2	1,5							
вода питьевая	1,5	1,5							

яйцо куриное	1,2	1,2						
капуста свежая белокочанная	66	53						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Печень говяжья по - строгановски			120	14,3	12,9	4,4	191	№431-2004
печень говяжья	137	114						
масло растительное	6	6						
масса готовой печени		75						
мука пшеничная	3	3						
сметана	15	15						
вода питьевая	35	35						

ИЛИ								
Колобки мясо-картофельные			100/30	13,0	12,4	7,4	194	№316-2006, Москва
свинина мясная	49	42						
говядина 1 категории	57	42						
или говядина полуфабрикат	50	42						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14,3	10						
01.01-29.02 - 35%	15,4	10						
01.03 - 40%	17	10						
яйцо куриное	9	9						
лук репчатый	14	12						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масса готового изделия		100						
Соус сметанный с томатом		30						№601-2004
сметана	8	8						
мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	22	22						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						

Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
Компот из кураги			200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
курага	20	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				48	45	219	1468	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	19,5	19,3	82,7	583	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10						
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200/20	16,3	11,9	34,3	310	№19/5-2011, Екатеринбург

печенье сахарное	40	40						
творог	151	149						
мука пшеничная	17	17						
яйцо куриное	20	20						
сахар	10	10						
сметана	15	15						
сухари	10	10						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
ИЛИ								
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						

сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	2	2						
смородина черная или смородина красная	12,8	12						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	89	№458-2006, Москва
Обед			890	31,8	39,0	95,4	860	
Салат из свеклы с сыром			100	6,1	12,9	7,7	171	№55-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	93	74						
с 01.01 - 25%	98	74						
масса отварной свеклы		70						
сыр	26	25						
масло растительное	5	5						
Суп с картофелем и крупой, с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45						
01.11.-31.12. -30%	64	45						
01.01-29.02 - 35%	69	45						
01.03 - 40%	75	45						
крупа пшено	4	4						
лук репчатый	14,3	12						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16,0	12						
яйцо куриное	20	20						
масло сливочное	5	5						
Рулет с луком и яйцом			100	12,5	12,8	5,9	189	№458-2004
свинина мясная	32	27						
говядина 1 категории	37	27						
или говядина полуфабрикат	32	27						
хлеб пшеничный	11	11						
молоко питьевое	17	17						
фарш		27						
лук репчатый	40	34						
масло сливочное	4	4						

масса припущенного с маслом лука		17						
яйцо куриное	10	10						
яйцо куриное для смазки изделия	6	6						
сухари	3	3						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Рагу овощное			180	3,2	7,4	18,3	153	№541-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58						
01.11.-31.12. -30%	83	58						
01.01-29.02 - 35%	89	58						
01.03 - 40%	97	58						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	18	15						
капуста свежая белокочанная	81	65						
масло растительное	7	7						
соус томатный		55						№587-2004
вода питьевая	50	50						
масло сливочное	3,6	3,6						
мука пшеничная	2,5	2,5						

морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	1,4	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12						
сахар	0,5	0,5						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				51	58	178	1443	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			550	17,7	15,7	86,1	555	
Овощи свежие на подгарнировку (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	104	70						
или филе куриное или индейки	73	70						
масса отварной птицы (мякоть)		50						
крупя рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	8	8						

масса тушеного мяса		50						
крупa рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			810	30,0	38,0	121,3	947	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	61,2	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						

кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
масло растительное	5	5						
Свекольник на мясном бульоне, со сметаной			250/5	2,4	4,8	21,0	137	№34-2004, Пермь
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	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						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			250/5	20,2	26,9	26,7	430	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						

масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	336	253						
01.11.-31.12. -30%	362	253						
01.01-29.02 - 35%	390	253						
01.03 - 40%	423	253						
масло сливочное	15	15						
яйцо куриное	7	7						
сухари	5	5						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					

ИТОГО:				48	54	207	1503	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	17,1	17,8	98,5	622	
Каша пшеничная с маслом			200/5	8,8	9,7	26,7	229	№311-2004
	крупa пшеничная	40	40					
	соль йодированная	0,8	0,8					
	сахар	3	3					
	молоко питьевое	168	168					
	масло сливочное	5	5					
Булочка российская			60	3,3	4,1	22,6	141	№775-2004
	мука пшеничная	34	34					
	мука пшеничная на подпыл	1	1					
	сахар	10	10					
	сахар для отделки	2	2					
	масло сливочное	5	5					
	молоко питьевое	5	5					
	яйцо куриное	2	2					

яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
дрожжи прессованные	1	1						
или дрожжи сухие	0,25	0,25						
соль йодированная	0,4	0,4						
ванилин	0,02	0,02						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			860	28,0	25,1	125,0	839	
Винегрет овощной			100	1,6	5,2	6,1	78	№66-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
масса отварной свеклы		20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35	26						

01.11.-31.12. -30%	37	26						
01.01-29.02 - 35%	40	26						
01.03 - 40%	43	26						
масса отварного картофеля		24						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной моркови		13						
огурцы консервированные без уксуса	55	30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками			250/30	5,8	5,2	19,6	148	№138-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		30						№112-2004
свинина мясная	17	14						
говядина 1 категории	27	20						
или говядина полуфабрикат	24	20						
лук репчатый	4	3						
вода питьевая	3,0	3						
яйцо куриное	2,4	2,4						
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	7	7						
морковь до 01.01.-20%	15,0	12						
с 01.01 - 25%	16,0	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
Гуляш			100	9,1	7,5	3,4	118	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	4	4						

ИЛИ								
Котлета полтавская из говядины и свинины			100	12,1	12,3	7,5	189	№427-1996
свинина	68	58						
говядина 1 категории	79	58						
или говядина полуфабрикат	68	58						
вода питьевая	10	10						
чеснок	0,5	0,4						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Напиток клюквенный			200	0,1	0,0	20,7	83	№520-2013, Пермь
клюква	22	20						
сахар	20	20						
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					

Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		45	43	224	1461	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		51	53	201	1484	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720	

3 неделя

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			622	15,2	11,0	103,0	572	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Каша "Дружба" с маслом			200/5	5,4	5,7	21,2	158	№260-2013, Пермь
крупа рисовая	17	17						
крупа пшено	12	12						
соль йодированная	0,8	0,8						
сахар	3	3						

молоко питьевое	182	182							
масло сливочное	5	5							
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58		№300-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62		№686-2004
чай-заварка	2	2							
сахар	15	15							
лимон	8	7							
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	28,0	119		№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Обед			850	27,6	29,1	122,4	862		
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64		№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95							
или помидоры свежие грунтовые	112	95							
масло растительное	5	5							
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной			250/10/5	4,8	5,8	16,7	138		№110-2004
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
свекла до 01.01.-20%	50	40							

с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	16	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						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Бефстроганов из отварной говядины			100	12,5	10,9	5,6	171	54-1м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории	88	65						
или говядина полуфабрикат	77	65						
масса отварного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						

сметана	12	12						
бульон	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
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 ягод			200	0,5	0,2	28,1	116	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					

ИТОГО:				43	40	225	1434	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	23,1	26,4	87,3	678	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10						
Биточки рубленые из птицы запеченные			100	11,2	11,3	12,4	196	№498-2004
филе куриное или индейки	71	67						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	20	20						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
Соус сметанный с томатом			50	1,9	3,7	2,8	52	№601-2004
сметана	12,5	12,5						

мука пшеничная	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
Булгур припущенный			180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск
крупа булгур	60	60						
вода питьевая	140	140						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			850	28,6	30,6	136,6	936	
Салат "Несвижский"			100	5,1	9,7	5,2	129	№63-2004
сельдь слабого посола (пресервы)	32	30						
свекла до 01.01.-20%	34	27						
с 01.01 - 25%	35,9	27						
масса отварной свеклы		25						

морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22,6	17						
масса отварной моркови		15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	36	27						
01.11.-31.12. -30%	39	27						
01.01-29.02 - 35%	42	27						
01.03 - 40%	45	27						
масса отварного картофеля		25						
масло растительное	5	5						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	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						
крупа перловая	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Котлеты по - хлыновски			100	9,8	10,9	12,6	188	№454-2004
свинина мясная	49	42						
говядина 1 категории	57	42						
или говядина полуфабрикат	50	42						
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						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						

Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				52	57	224	1615	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	30,1	30,1	66,5	657	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным			200/20	19,2	19,2	33,6	384	№54-4т-2020, Новосибирск

творог	137	136						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	67	47						
яйцо куриное	20	20						
сахар	8	8						
сметана	8	8						
масло сливочное	8	8						
крупа манная	8	8						
ванилин	0,012	0,012						
сухари	8	8						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового пудинга		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
творог	147	145						
сметана	20	20						
яйцо куриное	10	10						
сахар	15	15						
мука пшеничная	15	15						

молоко питьевое	30	30						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
ИЛИ								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200	26,3	17,2	29,2	377	№313-2013, Пермь
творог	173	172						
мука пшеничная	15	15						
или крупа манная	12	12						
молоко питьевое для каши	44	44						
яйцо куриное	15	15						
сахар	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	7	7						
сухари	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996

какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Обед			885	28,5	31,6	133,2	931	
Икра морковная			100	2,4	7,1	10,4	115	№119-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	125	100						
с 01.01 - 25%	133	100						
масса отварной моркови		95						
лук репчатый	21,4	18						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
лимонная кислота	0,45	0,45						
сахар	1,2	1,2						
масло растительное	8	8						
Суп гороховый с гречками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох лущёный	17,2	17						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62						

01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						
01.03 - 40%	104	62						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
Рыба, запечённая в сухарной корочке с маслом			120/5	14,5	12,2	5,8	191	№6/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	179	119						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	119						
яйцо куриное	20	20						
молоко питьевое	14	14						
сухари	10	10						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						

Картофель толченный, по-деревенски			180	1,4	6,1	25,9	165	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука		12						
Компот из вишен и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26	23						
вишня или смородина или облепиха или клубника свежемороженые	19	18						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				59	62	200	1588	
16 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	24,5	23,0	93,9	680	
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			100	17,4	14,2	10,2	238	№452-2004
свинина мясная	29	25						
филе индейки	47	45						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	17	17						

лук репчатый	36	30						
масло сливочное	4	4						
масса припущенного с маслом лука		15						
яйцо куриное	6	6						
сухари пшеничные	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Соус сметанный с томатом и луком			50	2,1	3,8	3,1	55	№602-2004
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
лук репчатый	12	10						
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
чай-заварка	2	2						

сахар	15	15						
лимон	8	7						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	1,2	2,4	15,0	86	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			860	27,4	26,4	132,9	879	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			100	0,9	5,1	9,4	87	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	93	74						
с 01.01 - 25%	98	74						
масса отварной свеклы		70						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	21	15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	5	5						
Суп лапша домашняя с курицей			250/10	7,1	8,1	13,5	155	№148-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						

ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом			250/10	4,5	7,1	13,5	136	№148-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
<i>лапша домашняя</i>		20						№549-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Сердце в соусе			120	12,9	12,1	4,1	177	№403-2013, Пермь
сердце говяжье	137	116						
лук репчатый	3,3	2,8						
морковь до 01.01.-20%	3,5	2,8						
с 01.01 - 25%	3,7	2,8						

масло растительное	7	7						
масса готового сердца		70						
чеснок	0,9	0,7						
соус томатный		50						№453-2013, Пермь
вода питьевая	50	50						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
ИЛИ								
Биточки по-белорусски			100	11,5	7,8	8,4	150	№467-2004
свинина мясная	60	51						
говядина 1 категории	69	51						
или говядина полуфабрикат	60	51						
лук репчатый	16,7	14						
яйцо куриное	10	10						
молоко питьевое	18	18						
масло растительное	2	2						
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			80/100					
Капуста тушённая			80	1,6	2,1	6,6	52	№.534-2004

капуста свежая белокочанная	115	92						
масло растительное	3	3						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
сахар	1,5	1,5						
Пюре картофельное			100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						
01.01-29.02 - 35%	131	85						
01.03 - 40%	142	85						
молоко питьевое	16	16						
масло сливочное	3	3						
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
урюк	25	25						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	

или Хлеб ржаной витаминизированный	60					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		52	49	227	1559	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	22,1	22,2	95,1	667	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
Тефтели рыбные с маслом			120/10	14,4	15,7	16,5	265	№349-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	124	92						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	138	92						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	157	92						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	167	92						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	121	92						
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	17	17						

лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	10	10						
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						
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	2	2						
смородина черная или смородина красная	12,8	12						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			835	33,5	43,2	106,8	950	
Салат из свеклы с сыром			100	6,1	12,9	7,7	171	№55-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	93	74						
с 01.01 - 25%	98	74						
масса отварной свеклы		70						
сыр	26	25						
масло растительное	5	5						
Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	4,1	5,5	17,2	135	№134-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		15						№112-2004
свинина мясная	8	7						
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
крупка перловая или пшеничная	10	10						
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						
капуста свежая белокочанная	38	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	215	№224-2004

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130						
01.11.-31.12. -30%	186	130						
01.01-29.02 - 35%	200	130						
01.03 - 40%	217	130						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
для соуса		60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
сахар	1,5	1,5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
ИЛИ								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
ШИПОВНИК	25	25						

	сахар	10	10						
Хлеб ржаной				20	0,9	0,2	8,7	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный				20					
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
ИТОГО:					56	65	202	1617	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	30,0	30,0	65,3	651	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
	батон или хлеб пшеничный	20	20					
	сыр	21	20					
Колбаски (из курицы или индейки) витаминные с маслом			100/5	15,9	15,8	3,0	218	№64-2006, Екатеринбург
	курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	218	94					
	или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	138	94					
	или филе куриное или индейки	99	94					
	морковь до 01.01.-20%	10	8					
	с 01.01 - 25%	10,6	8					

молоко питьевое	20	20						
сухари	6	6						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Колбаски из говядины и свинины с маслом			100/5	15,6	15,2	3,5	213	№32-1992
свинина мясная	49	42						
говядина 1 категории	57	42						
или говядина полуфабрикат	50	42						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
чеснок	1,8	1,4						
сухари	6	6						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						

масло сливочное	6	6						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			950	36,3	30,2	127,8	928	
Салат "Зимний"			100	4,2	6,9	5,9	103	№32/1-2011, Екатеринбург
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						
масса отварного картофеля		25						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	39	25						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						

яйцо куриное	25	25						
масло растительное	5	5						
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной			250/15/5	5,1	5,9	21,0	158	№34-2004, Пермь
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		15						№112-2004
свинина мясная	8	7						
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
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						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						
Рыба, тушеная в томате с овощами			120/50	17,5	12,5	7,2	211	№374-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	220	144						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	216	144						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	190	144						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
Рис припущенный с кукурузой или горошком зеленым			180/30	4,9	3,9	36,1	199	№44/3-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	63	63						

масло сливочное	5	5						
масса готового риса		180						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				66	60	193	1578	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				54	56	212	1565	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	
*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"								

