

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2242 от 07.12.2021 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	28.2	28.1	114.6	824	
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	№131-2004
кураца потрошенная 1 категории (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						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной			250/10/5	5.7	5.9	12.8	127	№131-2004
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						
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						
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						
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:				49	44	202	1377	

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 промышленного производства	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						

или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении

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%	32	24						
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	0.2	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						
крупа 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	25.0	23.9	64.4	572.8		
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						
Кофейный напиток			200	2.3	2.5	14.8	91	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
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					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный 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	56	187	1488		
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
курица 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						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
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							
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	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 свинины и говядины)		15						№112-2004
или 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 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
крупка 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
крупка булгур	60	60						
вода питьевая	140	140						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.4	0.0	22.0	90	№518-2013, Пермь

<i>ИЛИ</i>								
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	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				54	51	204	1486	<i>При двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):				<i>45-54</i>	<i>46-55</i>	<i>192-230</i>	<i>1360-1632</i>	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	
2 неделя								
6 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						
ИЛИ								
Каша манная вязкая с маслом			200/5	7.7	8.2	35.5	247	№250-2013, Пермь
крупa мaнная	45	45						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	115	115						
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			820	32.5	38.4	117.2	944		
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							

крупя 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						
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 пшеничные	5	5						
масло растительное	5	5						

масло сливочное	5	5						
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			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
ИТОГО:				57	62	189	1546	

7 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			855	32.3	33.3	113.7	883	
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 свинины и говядины)		15						№112-2004
или 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						
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 промышленного производства (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 на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
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 свежий	1.8	1.4						
сухари	6	6						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			180	4.4	3.7	31.1	175	№512-2004
крупa 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:		59	59	188	1515	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	17.8	16.9	85.1	563	
Овощи свежие на поджаривание (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
крупа 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			250/15/5	4.6	5.2	10.2	106		№124-2004
фрикадельки мясные (из свинины и говядины)		15							№112-2004

или 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	40	34						
говядина 1 категории	68	50						
или говядина полуфабрикат	59	50						
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 пшеничные	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	
9 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 пшеничные	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						
крупя пшено	4	4						
лук репчатый	14.3	12						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	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						
ИЛИ								
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						
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		
10 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 поджаривание (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
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или 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 на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
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						
крупя 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			815	29.9	31.2	121.7	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						

Свекольник с мясом, со сметаной			250/10/5	5.0	5.7	21.0	155	№34-2004, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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%	62	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						
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						
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	26.3	107	№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	47	208	1443	

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):	52	54	196	1483	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

11 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						

ИЛИ

Каша молочная ассорти (пшенично - ячневая) с маслом			200/5	5.5	5.5	22.5	162	№18/4-2011, Екатеринбург
крупа пшеничная	15	15						
крупа ячневая	15	15						
молоко питьевое	190	190						
соль йодированная	0.8	0.8						
сахар	3	3						
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	27.8	28.9	118.2	844	
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 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:		43	40	221	1416	

12 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 рубленные из птицы запеченные			100	11.2	11.3	12.4	196	№498-2004
филе куриное или индейки	71	67						
или грудка куриная промышленного производства (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						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
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							
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						
крупa 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						
Котлета 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	
13 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						

<i>ИЛИ</i>								
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						
<i>ИЛИ</i>								
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	0.00							
сметана	7	7							
сухари пшеничные	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 или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	119						
яйцо	20	20						
молоко питьевое	14	14						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
Картофель толченый, 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	10						
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	

14 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 (очищенные, с удаленным семенным гнездом)	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		
15 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			250/5	4.1	5.5	17.2	135	№134-2004
фрикадельки мясные (из свинины и говядины)		15						№112-2004
или 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						
крупа 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						
<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	0.4	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		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				52	55	215	1559		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"									

**ВЕДОМОСТЬ контроля за рационом питания к меню №2242 от 07.12.2021 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)
С КУРИЦЕЙ**

20	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто,, прием пищи - завтрак, обед	Фактически получено г, мл, **															за 15 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб ржаной	120	52.8	60	60	40	60	40	60	40	60	40	60	40	60	40	60	40	760	51	96
2	Хлеб пшеничный	200	100.0	100	131	90	128	60	85	90	80	94	80	120	117	121	108	115	1519	101	101
3	Мука пшеничная	20	8.0	4	2	21.3	1.3	6.5	0	0	3	20	0	6	9	0	23	22	117	8	98
4	Крупы, бобовые	50	40.0	85	16.7	7	0	63	45	73	48	4	51	29	65	25	63	10	585	39	97
5	Макаронные изделия	20	14.0	0	0	64	20	0	0	0	64	0	0	0	64	0	0	0	212	14	101
6	Картофель	187	168.3	75	346	58	108	196	328	212	85	103	203	174	122	232	85	309	2636	176	104
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	192.0	199	189	151	252	193	125	125	179	259	276	199	101	167	246	193	2853	190	99
8	Фрукты свежие	185	92.5	174	107	152	0	130	100	7	100	186	130	137	24	88	22	12	1369	91	99
9	Сухофрукты	20	7.0	0	0	0	20	0	20	0	20	0	0	20	0	0	25	0	105	7	100
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	70.0	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	0	0	0	200	1000	67	95
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	28.0	34	16.5	48.5	26.9	15.6	23	16	30	38	11	34	30	39	32	14	406	27	97
12	Кондитерские изделия	15	9.0	0	0	0	20	0	0	0	0	40	0	20	0	0	30	20	130	9	96
13	Какао	1.2	0.7	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	10	1	101
14	Чай	2	1.4	2.0	2.0	2	0	2.0	0.0	2.0	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	22	1	105
15	Кофейный напиток	2	0.5	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	8	1	99
16	Мясо 1-й категории	78	60.1	63	16	16	74	17	113	17	96	70	95	81	100	16	74	91	939	63	104
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	24.0	0	0	121	0	0	0	0	114	0	0	0	0	0	116	0	351	23	98
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	39.8	26	149	0	26	144	0	94	0	0	70	0	67	0	26	0	602	40	101
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	34.7	0	83	0	0	119	0	80	0	0	0	0	30	119	0	92	523	35	101
20	Молоко	350	88	168	29	20	175	0	262	63	0	37	100	211	20	144	28	58	1315	88	100
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	16.2	0	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0	250	17	103
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	27.0	0	0	137	0	0	0	0	0	149	0	0	0	136	0	0	422	28	104
23	Сметана	10	10.0	5	3	17.5	0	15	5	5	20	15	5	17	18	8	13	5	151	10	100
24	Сыр	15	9.0	10	20	0	0	5	20	10	0	25	0	0	0	20	0	25	135	9	100
25	Масло сливочное	35	21.0	21	12	38.8	13	10	30	34	19	28	5	17	27	28	16	22	319	21	101
26	Масло растительное	18	14.4	12	14	10	16	17	10	11	11	13	27	10	13	13	17	23	217	14	100
27	Яйцо, шт.	40	30.0	40	4	24	129	26.2	47	27	1	56	0	40	15	40	9	12	471	31	105
28	Дрожжи хлебопекарные***	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Крахмал	4	0.9	7	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1	101
30	Специи	2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	18	1	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	45	3	100

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

**ВЕДОМОСТЬ контроля за рационом питания к меню №2242 от 07.12.2021 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)
БЕЗ КУРИЦЫ**

20	Продукты	Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто,, прием пищи - завтрак, обед	Фактически получено г, мл, **															за 15 дней, г	Факт в день г, мл,
				Дни																
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Хлеб ржаной	120	52.8	60	60	40	60	40	60	40	60	40	60	40	60	40	60	40	760	51
2	Хлеб пшеничный	200	100.0	100	131	90	128	60	85	90	80	94	80	120	117	121	108	115	1519	101
3	Мука пшеничная	20	8.0	4	2	21.3	1.3	6.5	0	0	3	20	0	6	9	0	23	22	117	8
4	Крупы, бобовые	50	40.0	85	16.67	7	0	63	45	73	48	4	51	29	65	25	63	10	585	39
5	Макаронные изделия	20	14.0	0	0	64	20	0	0	64	0	0	0	64	0	0	0	212	14	
6	Картофель	187	168.3	75	346	58	108	196.3	328	212	85	103	203	174	122	232	85	309	2636	176
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	192.0	199	188.5	151.4	251.5	192.7	125	125	179	259	276	199	101	167	246	193	2853	190
8	Фрукты свежие	185	92.5	174	107	152	0	130	100	7	100	186	130	137	24	88	22	12	1369	91
9	Сухофрукты	20	7.0	0	0	0	20	0	20	0	20	0	0	20	0	0	25	0	105	7
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	70.0	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	0	0	0	200	1000	67
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	28.0	34	16.5	48.5	26.9	15.6	23	16	30	38	11	34	30	39	32	14	406	27
12	Кондитерские изделия	15	9.0	0	0	0	20	0	0	0	0	40	0	20	0	0	30	20	130	9
13	Какао	1.2	0.7	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	10	1
14	Чай	2	1.4	2.0	2.0	2	0	2.0	0.0	2.0	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	22	1
15	Кофейный напиток	2	0.5	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	8	1
16	Мясо 1-й категории	78	95.0	79	90	16	90	96	113	101	96	70	174	81	166	16	90	91	1369	91
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	24.0	0	0	121	0	0	0	0	114	0	0	0	0	0	116	0	351	23
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)***	53	39.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	34.7	0	83	0	0	119	0	80	0	0	0	0	30	119	0	92	523	35
20	Молоко	350	88	168	29	20	175	0	262	63	0	37	100	211	20	144	28	58	1315	88
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	16.2	0	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0	250	17
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	27.0	0	0	137	0	0	0	0	0	149	0	0	0	136	0	0	422	28
23	Сметана	10	10.0	5	3	17.5	0	15	5	5	20	15	5	17	18	8	13	5	151	10
24	Сыр	15	9.0	10	20	0	0	5	20	10	0	25	0	0	0	20	0	25	135	9
25	Масло сливочное	35	21.0	21	12	38.8	13	10	30	34	19	28	5	17	27	28	16	22	319	21
26	Масло растительное	18	14.4	12	14	10	16	17	10	11	11	13	27	10	13	13	17	23	217	14
27	Яйцо, шт.	40	30.0	40	4	24	129	26.2	47	27	1	56	0	40	15	40	9	12	471	31
28	Дрожжи хлебопекарные***	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Крахмал	4	0.9	7	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1
30	Специи	2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	18	1
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	45	3

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** Проведена замена птицы на мясо так как данное сырье не поступает в учреждение

% выпол нения
96
101
98
97
101
104
99
99
100
95
97
96
101
105
99
96
98
0
101
100
103
104
100
100
101
100
105
0
101
100
100

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи
для детей школьного возраста с 12 лет и старше ***

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		50 - 60% от суточного рациона	
	544-680		816-952		1360/1632	
1 день	553	20	824	30	1377	51
2 день	621	23	924	34	1545	57
3 день	623	23	872	32	1495	55
4 день	573	21	915	34	1488	55
5 день	575	21	949	35	1523	56
ИТОГО в среднем за 1 неделю	589	22	897	33	1486	55
6 день	601	22	944	35	1546	57
7 день	632	23	883	32	1515	56
8 день	563	21	906	33	1468	54
9 день	583	21	860	32	1443	53
10 день	555	20	887	33	1443	53
ИТОГО в среднем за 2 неделю	587	22	896	33	1483	55
11 день	572	21	844	31	1416	52
12 день	678	25	936	34	1615	59
13 день	657	24	931	34	1588	58
14 день	680	25	879	32	1559	57
15 день	667	25	950	35	1617	59
ИТОГО в среднем за 3 неделю	651	24	908	33	1559	57

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

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

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	7 до 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, сок, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 9, Таблица 1 "Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	550	800
1 день	630	845
2 день	627	860
3 день	560	865
4 день	565	840
5 день	600	850
6 день	585	820
7 день	552	855
8 день	590	870
9 день	610	890
10 день	550	815
11 день	622	850
12 день	575	850
13 день	585	885
14 день	590	860
15 день	550	835

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ

С 1 по 5 день

ИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	54	51	204	1486
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50%):	45	46	192	1360
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (60%):	54	55	230	1632
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	90	92	383	2720

С5 по 10 день

ИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	52	54	196	1483
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50%):	45	46	192	1360
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (60%):	54	55	230	1632
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	90	92	383	2720

С 11 по 15 день

ИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:	52	55	215	1559
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50%):	45	46	192	1360
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (60%):	54	55	230	1632
СТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	90	92	383	2720

при
двухразоом питании
(застрак

при
двухразоом питании
(застрак

при
двухразоом питании
(застрак