

меню приготавливаемых блюд**завтрак, обед****Возрастная категория: с 7 до 11 лет****ОСНОВНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2243 от 07.12.2021 г.**

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, ведомость контроля за рационом питания, 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	19.6	19.7	79.4	573	
Бутерброд горячий с сыром			35	5.8	6.4	7.9	112	№10-2004
хлеб пшеничный или батон	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						
молоко питьевое	168	168						
сахар	3	3						
соль йодированная	0.8	0.8						

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						
сахар	3	3						
соль йодированная	0.8	0.8						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	61	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
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					
Обед			775	25.0	24.6	99.0	717	
Икра свекольная			60	1.4	4.9	6.3	75	№119-2013, Пермь

свекла до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной свеклы		57						
лук репчатый	14.3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0.3	0.3						
сахар	0.8	0.8						
Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/10/5	5.9	6.3	12.8	132	№131-2004
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						
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			150	4.7	4.8	20.6	144	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
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 пшеничный				50	2.5	0.7	20.3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				50					
Хлеб ржаной				30	1.1	0.2	14.1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный				30					
ИТОГО:					45	44	178	1289	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			582	19.3	16.5	81.3	551	
Бутерброд с сыром			20/15	5.3	3.7	7.2	83	№3-2004
	хлеб пшеничный или батон	20	20					
	сыр	16	15					
Котлета рыбная запеченная			90	9.3	8.3	11.6	158	№388-2004
	минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75					
	или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	99	75					
	или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75					
	или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	128	75					
	или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	137	75					

хлеб пшеничный	14	14						
вода питьевая	12	12						
лук репчатый	3	2.5						
яйцо куриное	3.5	3.5						
сухари	4.5	4.5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном			200/7	0.3	0.0	15.2	62	№686-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
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			780	25.6	28.0	104.9	774	
Овощи свежие, огурцы (нарезанные)			60	0.5	0.1	1.3	8	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						

ИЛИ

Салат из свеклы с чесноком			60	0.8	3.0	4.3	47	№59-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной свеклы		57						
чеснок	0.5	0.4						
масло растительное	3	3						
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						
Курица, запеченная			90	12.6	13.6	0.6	175	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	151	135						
или бедро куриное	142	135						
или грудка куриная промышленного производства	142	135						
или филе куриное или индейки	121	115						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
сметана	2	2						
чеснок свежий	0.5	0.4						
масло растительное	2	2						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13.3	11.4	10.8	199	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						

или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8.3	7						
яйцо куриное	3.5	3.5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей			150	4.5	8.9	19.2	175	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	144	108						
01.11.-31.12. -30%	154	108						
01.01-29.02 - 35%	166	108						
01.03 - 40%	180	108						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						
<u>для соуса</u>		50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1.7	1.7						

морковь до 01.01.-20%	5	4							
с 01.01 - 25%	5.3	4							
лук репчатый	5	4							
сахар	1.3	1.3							
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 пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				45	45	186	1325		
3 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			540	18.5	20.3	72.9	548		
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	134		№1-2004

хлеб пшеничный или батон	30	30						
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10						
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15.5	12.9	31.7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка:		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16.2	13.9	27.0	298	№365-2004
творог	131	130						
сметана	17	17						
яйцо куриное	9.5	9.5						

сахар	14	14							
мука пшеничная	14	14							
молоко питьевое	28	28							
масло сливочное для смазки листа	5	5							
масса готового суфле		180							
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20							
Чай со смородиной и сахаром			200	0.3	0.0	12.3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск	
чай-заварка	1.0	1.0							
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			765	21.3	20.6	115.7	733		
Салат "Степной" из разных овощей			60	1.0	3.0	4.5	49	№25-2004	
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							
морковь до 01.01.-20%	21	17							

с 01.01 - 25%	23	17						
масса отварной моркови		15						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	3	3						
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			100	8.7	8.2	4.6	127	№401-2013, Пермь
печень говяжья	112	93						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		60						
соус сметанный		40						№442-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1	1						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1	1						
ИЛИ								
"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом			100	6.1	11.0	7.9	155	№390-2013, Пермь
свинина мясная	23	20						
говядина 1 категории	27	20						
или мясо говядина полуфабрикат	24	20						
крупа рисовая	8	8						

вода питьевая	15	15						
масса готового рассыпчатого риса		20						
лук репчатый	23	19						
масло сливочное	2	2						
масса прогретого с маслом лука		9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное для смазки листа	1.5	1.5						
масса готовых ежиков		60						
соус сметанный		40						№442-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1	1						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1	1						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
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	0.20	0.20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный			40					
ИТОГО:				40	41	189	1281	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	23.1	21.9	65.1	550	
Бутерброд с джемом			20/20	1.8	0.2	22.1	97	№2-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20.2	20						
Омлет натуральный с маслом, с поджариванием			180	15.5	17.3	6.2	243	№284-1996
яйцо куриное	114	114						
молоко питьевое	43	43						

масло растительное	2.5	2.5						
масса готового омлета		150						
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 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			760	25.0	26.8	98.3	734	
Винегрет овощной с фасолью			60	0.8	3.0	7.1	59	№76-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
масса отварного картофеля		12						
свекла до 01.01 -20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной свеклы		9						
морковь до 01.01.-20%	10.0	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
масса отварной моркови		7						
огурцы консервированные без уксуса	18	10						
фасоль консервированная в собственном соку	33	20						
масло растительное	3	3						
Суп-лапша домашняя, с курой			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)			90	13.3	11.4	10.8	199	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						

или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8.3	7						
яйцо куриное	3.5	3.5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			50/100					
Капуста тушённая			50	1.0	1.7	4.1	36	№534-2004
капуста белокочанная свежая	73	58						
масло растительное	2	2						
морковь до 01.01.-20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4.0	3						
лук репчатый	3.0	2.5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1	1						
мука пшеничная	0.8	0.8						
сахар	1	1						
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 пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				48	49	163	1284		
5 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			550	15.2	11.4	81.3	489		
Жаркое из птицы			200	12.5	10.5	28.1	257	№448-1996	
кураца потрошенная 1 категории	81	72							

или грудка куриная	76	72						
масса готовых порционных кусочков		50						
или филе куриное или индейки	67	64						
масло растительное	6	6						
масса тушеной мякоти птицы		50						
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			200	16.2	17.2	16.5	286	№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%	160	120							
01.11.-31.12. -30%	172	120							
01.01-29.02 - 35%	185	120							
01.03 - 40%	200	120							
лук репчатый	18	15							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
масло растительное	10	10							
Овощи натуральные на поджаривку (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	1.0	1.0							
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						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						

Обед			770	33.5	28.5	101.6	797	
Салат "Зимний"			60	2.4	4.3	3.3	62	№32/1-2011, Екатеринбург
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
масса отварного картофеля		15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	27	15						
огурцы консервированные без уксуса	21.8	12						
или огурцы свежие парниковые	12.2	12						
или огурцы свежие грунтовые	13	12						
яйцо куриное	15	15						
масло растительное	4	4						
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
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
свинина мясная	8	7						
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			90	19.4	14.5	4.3	225	№341-2013, Пермь
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	161	107						

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	141	107						
мука пшеничная	4	4						
сметана	10	10						
сыр	6	5						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный			150	3.5	3.1	25.4	144	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
ИЛИ								
Булгур припущенный			150	5.6	3.3	27.7	163	№54-22г-2020, Новосибирск
крупа булгур	50	50						
вода питьевая	117	117						
масло сливочное	4	4						
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 пшеничный				40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
ИТОГО:					49	40	183	1285	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):					45	44	180	1293	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):					39-46	40-47	168-201	1175-1410	
2 НЕДЕЛЯ									
6 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			580	23.4	21.4	72.0	574		
Бутерброд с сыром			20/15	5.3	3.7	7.2	83	№3-2004	
	хлеб пшеничный или батон	20	20						
	сыр	16	15						
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	
	крупа пшенная	40	40						

вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	112	112						
сахар	3	3						
соль йодированная	0.8	0.8						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша манная вязкая с маслом			200/5	7.7	8.2	35.5	247	№250-2013, Пермь
крупа манная	45	45						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	115	115						
сахар	3	3						
соль йодированная	0.8	0.8						
масло сливочное	5	5						
Шоколадный напиток "Несквик"			200	4.1	3.7	14.9	109	№621-2013, Пермь
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"	9	9						
<i>в том числе какао - порошок в составе напитка</i>	4	4						
сахар	5	5						
молоко питьевое	150	150						
Фрукты в ассортименте			100	0.1	0.2	5.7	25	№458-2006, Москва

Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			730	29.2	30.6	100.8	795	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			60	1.3	3.1	5.9	57	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	37	36						
или помидоры свежие грунтовые	42	36						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	35	21						
масло растительное	3	3						
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						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	6	5						

огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			200/5	19.1	21.5	21.6	356	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	247	186						
01.11.-31.12. -30%	266	186						
01.01-29.02 - 35%	286	186						
01.03 - 40%	311	186						
масло сливочное	11	11						
яйцо куриное	4	4						
сухари	3	3						
масло растительное для смазки листа	3	3						
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 пшеничный	40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1.4	0.2	18.8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
ИТОГО:		53	52	173	1369	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			512	22.4	22.5	70.1	572	
Бутерброд горячий с сыром			35	5.8	6.4	7.9	112	№10-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Биточки рыбные			90	12.0	11.6	13.0	204	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	95	72						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	123	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						

хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	13	13						
масло сливочное	1.8	1.8						
яйцо куриное	5	5						
сухари	4.5	4.5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное с подгарнировкой			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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	1.0	1.0						
сахар	15	15						

лимон	8	7						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			775	28.0	28.0	106.8	791	
Салат "Овощной"			60	2.4	4.9	8.6	88	№16/1-2011, Екатеринбург
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						
масса отварного картофеля		22						
яйцо куриное	20	20						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
масса отварной моркови		15						
масло растительное	3	3						
Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной			250/15/5	5.7	6.1	22.5	168	№111-2004
фрикадельки мясные (из говядины и свинины)		15						№112-2004
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						

свинина мясная	8	7						
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			90/5	13.3	13.2	2.7	183	№64-2006, Екатеринбург
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	197	85						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	125	85						
или филе куриное или индейки	90	85						
морковь до 01.01.-20%	8.8	7						
с 01.01 - 25%	9.3	7						
молоко питьевое	18	18						
сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Колбаски из говядины и свинины с маслом			90/5	13.0	12.7	3.2	179	№32-1992
свинина мясная	44	38						
говядина 1 категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	23.9	18						
лук репчатый	11	9						
чеснок свежий	1.5	1.2						

сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
Рис припущенный			150	3.5	3.1	25.4	144	№512-2004
крупa рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
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 пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				50	50	177	1363	
8 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			520	14.3	14.0	79.9	503	
Овощи свежие (огурцы) на поджаривание			20	0.2	0.1	0.5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20.4	20						
Гречка по-купечески с мясом			200	11.8	13.5	32.5	299	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	69	59						
масло растительное	2	2						
масса тушеного мяса		40						
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	8	8						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
ИЛИ								

Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13.3	11.4	10.8	199	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8.3	7						
яйцо куриное	3.5	3.5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая			150	4.7	4.8	20.6	144	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	61	№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0.4	0.0	14.4	59	№458-2006, Москва
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			780	24.3	22.7	106.3	726	
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком			60	1.1	3.1	5.3	54	№75-2001, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						
масса отварного картофеля		30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло растительное	3	3						
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 говядины и свинины)		15						№112-2004
говядина 1 категории	14	10						
или говядина полуфабрикат	12	10						
свинина мясная	8	7						
лук репчатый	2	1.5						

вода питьевая	1.5	1.5						
яйцо куриное	1.2	1.2						
капуста белокочанная свежая	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						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	5	5						
Печень говяжья по - строгановски			100	11.9	10.9	3.7	161	№431-2004
печень говяжья	114	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2.5	2.5						
сметана	12.5	12.5						

вода питьевая	30	30						
ИЛИ								
Колобки мясо-картофельные с соусом			90/30	11.1	10.8	6.3	167	№316-2006, Москва
говядина 1 категории	51	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
свинина мясная	44	38						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	12.0	9						
01.11.-31.12. -30%	12.9	9						
01.01-29.02 - 35%	13.9	9						
01.03 - 40%	15.0	9						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готового изделия		90						
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			150	3.2	2.8	34.3	175	№516-2004	
макаронные изделия группы А	53	53							
масло сливочное	3.5	3.5							
Компот из кураги			200	0.8	0.0	27.2	112	№638-2004	
курага	20	20							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				39	37	186	1229		
9 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			590	16.7	18.2	79.6	549		
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	134	№1-2004	
хлеб пшеничный или батон	30	30							
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	10	10							

Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			180/20	13.5	10.8	31.2	276	№19/5-2011, Екатеринбург
печенье сахарное	36	36						
творог	136	134						
мука пшеничная	15	15						
яйцо куриное	18	18						
сахар	9	9						
сметана	14	14						
сухари	9	9						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
ИЛИ								
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15.5	12.9	31.7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка:		30						
сахар	6	6						

мука пшеничная	12	12							
масло сливочное	12	12							
масло сливочное для смазки листа	3	3							
масса готовой запеканки		180							
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20							
Чай со смородиной и сахаром			200	0.3	0.0	12.3	50		№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	1.0	1.0							
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			760	27.0	30.9	91.2	751		
Салат из свеклы с сыром			60	3.5	7.4	4.9	100		№55-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	60	48							
с 01.01 - 25%	64	48							
масса отварной свеклы		45							
сыр	13	12							
масло растительное	3	3							
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	12						
яйцо куриное	20	20						
масло сливочное	5	5						
Руллет с луком и яйцом			90	11.3	11.5	5.4	170	№458-2004
говядина 1 категории	34	25						
или говядина полуфабрикат	30	25						
свинина мясная	29	25						
хлеб пшеничный	10	10						
молоко питьевое	15	15						
фарш		24						
лук репчатый	37	31						

масло сливочное	3.5	3.5						
масса припущенного с маслом лука		15						
яйцо куриное	9	9						
яйцо куриное для смазки изделия	5	5						
сухари	2.7	2.7						
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			150	2.7	6.2	16.1	131	№541-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
лук репчатый	14	12						
капуста белокочанная свежая	69	55						
масло растительное	6	6						
соус томатный		45						№587-2004
вода питьевая	41	41						
масло сливочное	3	3						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01.-20%	4	3						
с 01.01 - 25%	4.0	3						
лук репчатый	1.2	1						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
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 пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный			40					
ИТОГО:				44	49	171	1300	

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	556	
Плов из птицы			200	12.9	12.2	33.4	295	№406-2013, Пермь
кураца 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						
крупа 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						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа 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						
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			20	0.2	0.1	0.5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20.4	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			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					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			785	25.7	26.7	95.3	724	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			60	1.3	3.1	5.9	57	№23-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	37	36						
или помидоры свежие грунтовые	42	36						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	35	21						
масло растительное	3	3						
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			200	16.2	17.2	16.5	286	№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%	160	120						
01.11.-31.12. -30%	172	120						

01.01-29.02 - 35%	185	120						
01.03 - 40%	200	120						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
масло растительное	10	10						
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 пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				43	42	181	1280	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				46	46	178	1308	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	

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	14.2	10.7	94.9	533	
Бутерброд с джемом			20/20	1.8	0.2	22.1	97	№2-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, 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						
сахар	3	3						
молоко питьевое	182	182						
соль йодированная	0.8	0.8						
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						

крупa ячневая	15	15							
молоко питьевое	190	190							
сахар	3	3							
соль йодированная	0.8	0.8							
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	1.0	1.0							
сахар	15	15							
лимон	8	7							
Фрукты в ассортименте			130	0.6	0.5	28.0	119	№458-2006, Москва	
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Обед			775	24.6	24.9	97.4	712		
Салат из свежих помидоров			60	0.6	3.1	2.1	39	№22-2013, Пермь	
помидоры свежие парниковые	58	57							
или помидоры свежие грунтовые	67	57							
масло растительное	3	3							
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			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов			200	0.7	0.0	23.9	98	№639-2004
сухофрукты	20.3	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					

Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		39	36	192	1244	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			515	19	20	73	547	
Бутерброд с маслом			20/5	1.8	3.9	8.2	75	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное или масло сливочное шоколадное	5	5						
Биточки рубленые из птицы запеченные			90	8.5	9.0	10.0	155	№498-2004
филе куриное или индейки	63	60						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	10	8						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	6.5	6.5						
мука пшеничная	5.5	5.5						
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						
вода питьевая	37.5	37.5						
масло сливочное	2.5	2.5						
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)			90/50	11.4	11.6	10.8	193	№461-2004
свинина мясная	35	30						
говядина 1 категории	41	30						
или говядина полуфабрикат	35	30						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	18	18						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	9	9						
масса припущенного с маслом лука		14						
мука пшеничная	2.7	2.7						
масло растительное	3	3						
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			150	5.6	3.3	27.7	163		№54-22г-2020, Новосибирск
крупка булгур	50	50							
вода питьевая	117	117							
масло сливочное	4	4							
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	61		№685-2004
чай-заварка	1.0	1.0							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
Обед			765	23.2	24.5	110.2	754		

Салат "Несвижский"			60	3.1	5.8	3.1	77	№63-2004
сельдь слабого посола (пресервы)	21	20						
свекла до 01.01 -20%	21.3	17						
с 01.01 - 25%	22.6	17						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	13.8	11						
с 01.01 - 25%	14.6	11						
масса отварной моркови		9						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	17						
01.11.-31.12. -30%	24	17						
01.01-29.02 - 35%	26	17						
01.03 - 40%	28	17						
масса отварного картофеля		15						
масло растительное	3	3						
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						
морковь до 01.01.-20%	12.5	10						
с 01.01 - 25%	13.3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Котлеты по - хлыновски			90	9.2	9.8	11.3	170	№454-2004
свинина мясная	44	38						
говядина 1 категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	7	7						

сухари	7	7						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3.2	2.8	34.3	175	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3.5	3.5						
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 пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				42	44	183	1301	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	27.8	22.8	63.4	570	
Бутерброд с сыром			20/15	5.3	3.7	7.2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным			180/20	17.5	14.6	30.6	324	№54-4т-2020, Новосибирск
творог	123	122						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	60	42						
яйцо куриное	18	18						
сахар	7	7						
сметана	7	7						
масло сливочное	7	7						
крупа манная	7	7						
ванилин	0.01	0.01						
сухари	7	7						
масло сливочное для смазки листа	3.5	3.5						
масса готового пудинга		180						

молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16.2	13.9	27.0	298	№365-2004
творог	131	130						
сметана	17	17						
яйцо куриное	9.5	9.5						
сахар	14	14						
мука пшеничная	14	14						
молоко питьевое	28	28						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
ИЛИ								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			170	23.8	14.5	23.5	320	№313-2013, Пермь
творог	144	143						
мука пшеничная	12	12						
или крупа манная	10	10						
молоко питьевое для каши	36	36						
яйцо куриное	12	12						

сахар	6	6						
ванилин	0.01	0.01						
сметана	6	6						
сухари пшеничные	6	6						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		150						
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Какао с молоком			200	3.2	3.0	21.1	124	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1.8	1.5	4.5	39	
Обед			795	22.6	26.2	117.0	794	
Икра морковная			60	1.4	4.9	6.3	75	№119-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной моркови		57						
лук репчатый	14.3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						

масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0.3	0.3						
сахар	0.8	0.8						
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						
Рыба, запечённая в сухарной корочке с маслом			100/5	11.3	10.5	4.8	159	№6/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	127	94						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	142	99						

или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	149	99						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	170	99						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	131	99						
яйцо куриное	17	17						
молоко питьевое	12	12						
сухари	8	8						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
Картофель толченый, по-деревенски			150	1.2	5.1	21.6	137	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150						
01.11.-31.12. -30%	215	150						
01.01-29.02 - 35%	231	150						
01.03 - 40%	251	150						
отвар картофельный	25	25						
лук репчатый	19	16						
масло сливочное	5	5						
масса припущенного с маслом лука	8	8						
Компот из ягод 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 свежемороженные	19	18							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	83		
или хлеб ржаной витаминизированный			40						
ИТОГО:				50	49	180	1364		
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			527	21.4	21.0	77.6	585		
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13.3	11.4	10.8	199		№451-2004
свинина мясная	40	34							
говядина 1 категории	46	34							
или говядина полуфабрикат	40	34							
хлеб пшеничный	16	16							
молоко питьевое или вода питьевая	11	11							
лук репчатый	8.3	7							
яйцо куриное	3.5	3.5							

мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			90	15.7	12.8	9.2	215	№452-2004
свинина мясная	25	21						
филе индейки	41	39						
хлеб пшеничный	13	13						
молоко питьевое	16	16						
лук репчатый	32	27						
масло сливочное	3	3						
масса припущенного с маслом лука		14						
яйцо куриное	5	5						
сухари	6	6						
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						
вода питьевая	37.5	37.5						
масло сливочное	2.5	2.5						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
лук репчатый	12	10						
Рис припущенный			150	3.5	3.1	25.4	144	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Чай с лимоном			200/7	0.3	0.0	15.2	62	№686-2004
чай-заварка	1.0	1.0						
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					
Обед			770	23.6	23.2	114.4	761	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			60	0.8	3.1	5.6	54	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
масса отварной свеклы		42						
яблоки свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом	14	10						

горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6						
масло растительное	3	3						
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			100	11.2	10.1	3.7	151	№403-2013, Пермь
сердце говяжье	98	83						
морковь до 01.01.-20%	2.5	2						
с 01.01 - 25%	2.7	2						
лук репчатый	2.4	2						
масло растительное	5	5						
масса готового сердца		50						
чеснок	0.6	0.5						
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			90	10.4	7.5	7.6	140	№467-2004
свинина мясная	54	46						
говядина 1 категории	63	46						
или говядина полуфабрикат	54	46						

лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	9	9						
молоко питьевое	16	16						
масло растительное	2	2						
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			50/100					
Капуста тушённая			50	1.0	1.7	4.1	36	№534-2004
капуста белокочанная свежая	73	58						
масло растительное	2	2						
морковь до 01.01.-20%	3.8	3						
с 01.01 - 25%	4.0	3						
лук репчатый	3.0	2.5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1	1						
мука пшеничная	0.8	0.8						
сахар	1	1						
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 пшеничный			50	2.5	0.7	20.3	97		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50						
Хлеб ржаной			40	1.4	0.2	18.8	83		
или хлеб ржаной витаминизированный			40						
ИТОГО:				45	44	192	1345		
15 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			500	18.6	19.7	79.7	570		
Бутерброд с джемом			20/20	1.8	0.2	22.1	97	№2-2004	
хлеб пшеничный или батон	20	20							

джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20.2	20							
Тефтели рыбные с маслом			100/10	12.2	14.8	13.7	237	№349-2013, Пермь	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77							
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	116	77							
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	132	77							
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	140	77							
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	102	77							
хлеб пшеничный	14	14							
молоко питьевое	14	14							
лук репчатый	8	7							
яйцо куриное	6	6							
мука пшеничная	8	8							
масло растительное	5	5							
масло сливочное	10	10							
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128							
01.11.-31.12. -30%	183	128							
01.01-29.02 - 35%	197	128							
01.03 - 40%	214	128							

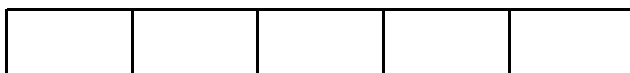
молоко питьевое	24	24							
масло сливочное	5	5							
Чай со смородиной и сахаром			200	0.3	0.0	12.3	50	№54-БН-2020, 2021, Новосибирск	
чай-заварка	1.0	1.0							
смородина черная или смородина красная	12.8	12							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	39		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Обед			770	28.5	33.9	99.7	817		
Салат из свеклы с сыром			60	3.5	7.4	4.9	100	№55-2013, Пермь	
свекла до 01.01.-20%	60	48							
с 01.01 - 25%	64	48							
масса отварной свеклы		45							
сыр	13	12							
масло растительное	3	3							
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	
говядина 1 категории	14	10							
или говядина полуфабрикат	12	10							

свинина мясная	8	7						
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)			90	13.3	11.4	10.8	199	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						

хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8.3	7						
яйцо куриное	3.5	3.5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей			150	4.5	8.9	19.2	175	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	144	108						
01.11.-31.12. -30%	154	108						
01.01-29.02 - 35%	166	108						
01.03 - 40%	180	108						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						
<u>для соуса</u>		50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1.7	1.7						
морковь до 01.01.-20%	5	4						

с 01.01 - 25%	5.3	4						
лук репчатый	5	4						
сахар	1.3	1.3						
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 пшеничный			40	2.0	0.6	16.2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				47	54	179	1388	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				45	45	185	1328	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
*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 №2243 от 07.12.2021 г для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед)

№	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	80	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40	20	40	40	40	20	570	38.0	95	
2	Хлеб пшеничный	150	83	70	110	70	96	60	83	87	60	92	60	80	84	106	86	110	1253	83.5	101
3	Мука пшеничная	15	9	4	2	17	29	6	0	0	3	17	0	6	8	0	32	19	141	9.4	104
4	Крупы, бобовые	45	36	78	17	6	0	53	45	63	38	4	51	29	55	24	53	10	526	35.1	97
5	Макаронные изделия	15	11	0	0	53	0	0	0	0	53	0	0	0	53	0	0	0	159	10.6	101
6	Картофель	187	150	75	298	43	100	186	261	163	63	93	163	148	110	212	85	261	2261	150.8	101
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	154	150	137	128	180	175	87	144	155	208	210	161	83	116	184	163	2280	152.0	99
8	Фрукты свежие	185	93	174	107	152	0	130	100	7	100	186	130	137	24	83	17	12	1359	90.6	98
9	Сухофрукты	15	7	0	0	0	20	0	20	0	20	0	0	20	0	0	25	0	105	7.0	95
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	70	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	0	0	0	200	1000	66.7	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)	30	27	34	16	46	26	16	23	16	30	37	10.6	34	30	38	31	13	398	26.6	97
12	Кондитерские изделия	10	8	0	0	0	20	0	0	0	0	36	0	20	0	0	30	20	126	8.4	105
13	Какао	1	0.6	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	8	0.5	97
14	Чай	1	0.7	1.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0	1.0	1.0	11	0.7	105
15	Кофейный напиток	2	0.6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	8	0.5	95
16	Мясо 1-й категории	70	60	63	16	16	68	17	113	17	80	66	95	81	92	16	68	85	893	59.5	100
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	18	0	0	93	0	0	0	0	95	0	0	0	0	83	0	271	18.1	100	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	32	26	135	0	26	64	0	85	0	0	70	0	60	0	26	0	492	32.8	104
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	29	0	75	0	0	107	0	72	0	0	0	0	20	99	0	77	450	30.0	103
20	Молоко	300	89	168	24	20	170	0	262	55	0	35	100	206	18	162	27	49	1296	86.4	98
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	17	0	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0	250	16.7	101
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	25	0	0	120	0	0	0	0	0	134	0	0	0	122	0	0	376	25.1	100
23	Сметана	10	9	5	2	15	0	15	5	5	18	14	5	17	18	7	13	5	143	9.5	104
24	Сыр	10	6	10	15	0	0	5	15	10	0	12	0	0	0	15	0	12	94	6.3	104
25	Масло сливочное	30	18	20	10	35	13	9	26	26	17	26	5	15	20	26	15	20	280	18.7	104
26	Масло растительное	15	11	9	12	7	13	13	6	5	10	10	23	8	10	9	12	18	165	11.0	103
27	Яйцо, шт.	40	28	40	4	24	123	5	44	29.2	1.2	52	0	40	14	35	9	10.7	429	28.6	102
28	Дрожжи хлебопекарные***	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0
29	Крахмал	3	1.4	7	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	7	0	0	0	21	1.4	104
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	1.2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	27	1.8	100

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ к меню №2243 от 07.12.2021 г для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед)
БЕЗ КУРИЦЫ**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак,	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	80	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20	40	40	40	20	570	38.0	95
2	Хлеб пшеничный	150	83	70	110	70	96	60	83	87	60	92	60	80	84	106	86	110	1253	83.5	101
3	Мука пшеничная	15	9	4	2	17	29	6	0	0	3	17	0	6	8	0	32	19	141	9.4	104
4	Крупы, бобовые	45	36	78	17	6	0	53	45	63	38	4	51	29	55	24	53	10	526	35.1	97
5	Макаронные изделия	15	11	0	0	53	0	0	0	0	53	0	0	0	53	0	0	0	159	10.6	101
6	Картофель	187	150	75	298	43	100	186	261	163	63	93	163	148	110	212	85	261	2261	150.8	101
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	154	150	137	128	180	175	87	144	155	208	210	161	83	116	184	163	2280	152.0	99
8	Фрукты свежие	185	93	174	107	152	0	130	100	7	100	186	130	137	24	83	17	12	1359	90.6	98
9	Сухофрукты	15	7	0	0	0	20	0	20	0	20	0	0	20	0	0	25	0	105	7.0	95
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	70	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	0	0	0	200	1000	66.7	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)	30	27	34	16	46	26	16	23	16	30	37	10.6	34	30	38	31	13	398	26.6	97
12	Кондитерские изделия	10	8	0	0	0	20	0	0	0	0	36	0	20	0	0	30	20	126	8.4	105
13	Какао	1	0.6	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	8	0.5	97
14	Чай	1	0.7	1.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0	1.0	1.0	11	0.7	105
15	Кофейный напиток	2	0.6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	8	0.5	95
16	Мясо 1-й категории	70	90	79	84	16	84	96	113	93	80	66	174	81	152	16	84	85	1303	86.9	97
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	18	0	0	93	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	83	0	271	18.1	100
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)***	35	30	0	0	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	58	29	0	75	0	0	107	0	72	0	0	0	0	20	99	0	77	450	30.0	103
20	Молоко	300	89	168	24	20	170	0	262	55	0	35	100	206	18	162	27	49	1296	86.4	98
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	17	0	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0	250	16.7	101
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	25	0	0	120	0	0	0	0	0	134	0	0	0	122	0	0	376	25.1	100
23	Сметана	10	9	5	2	15	0	15	5	5	18	14	5	17	18	7	13	5	143	9.5	104
24	Сыр	10	6	10	15	0	0	5	15	10	0	12	0	0	0	15	0	12	94	6.3	104
25	Масло сливочное	30	18	20	10	35	13	9	26	26	17	26	5	15	20	26	15	20	280	18.7	104
26	Масло растительное	15	11	9	12	7	13	13	6	5	10	10	23	8	10	9	12	18	165	11.0	103
27	Яйцо, шт.	40	28	40	4	24	123	5	44	29.2	1.2	52	0	40	14	35	9	10.7	429	28.6	102
28	Дрожжи хлебопекарные***	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0
29	Крахмал	3	1.4	7	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	7	0	0	0	21	1.4	104
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	1.2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	27	1.8	100

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

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** Проведена замена птицы на мясо, т.к.к данное сырье не поступает в учреждение

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 11 лет *

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2350 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	
	470-588		705-823		1175/1410	
1 день	573	24	717	30	1289	55
2 день	551	23	774	33	1325	56
3 день	548	23	733	31	1281	55
4 день	550	23	734	31	1284	55
5 день	489	21	797	34	1285	55
ИТОГО в среднем за 1 неделю	542	23	751	32	1293	55
6 день	574	24	795	34	1369	58
7 день	572	24	791	34	1363	58
8 день	503	21	726	31	1229	52
9 день	549	23	751	32	1300	55
10 день	556	24	724	31	1280	54
ИТОГО в среднем за 2 неделю	551	23	757	32	1308	56
11 день	533	23	712	30	1244	53
12 день	547	23	754	32	1301	55
13 день	570	24	794	34	1364	58
14 день	585	25	761	32	1345	57
15 день	570	24	817	35	1388	59
ИТОГО в среднем за 3 неделю	561	24	767	33	1328	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

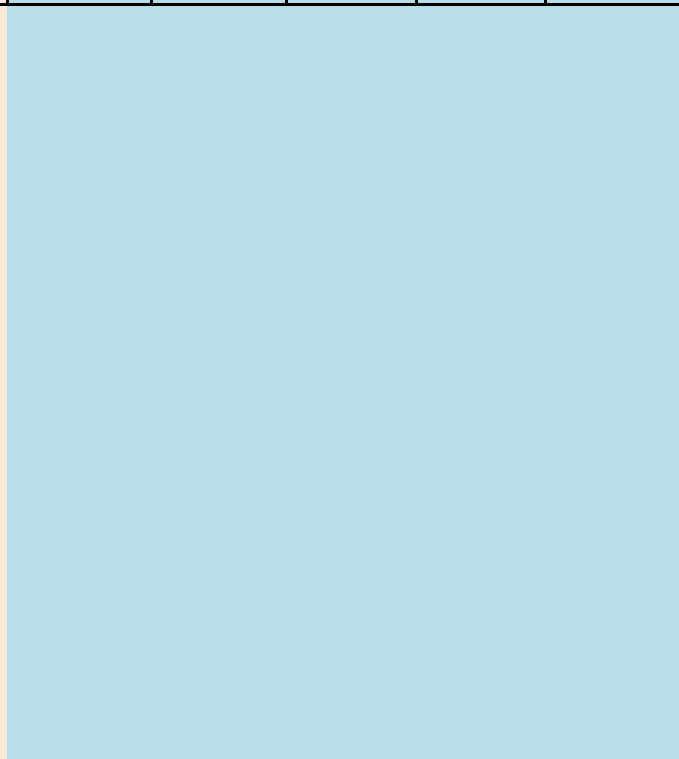
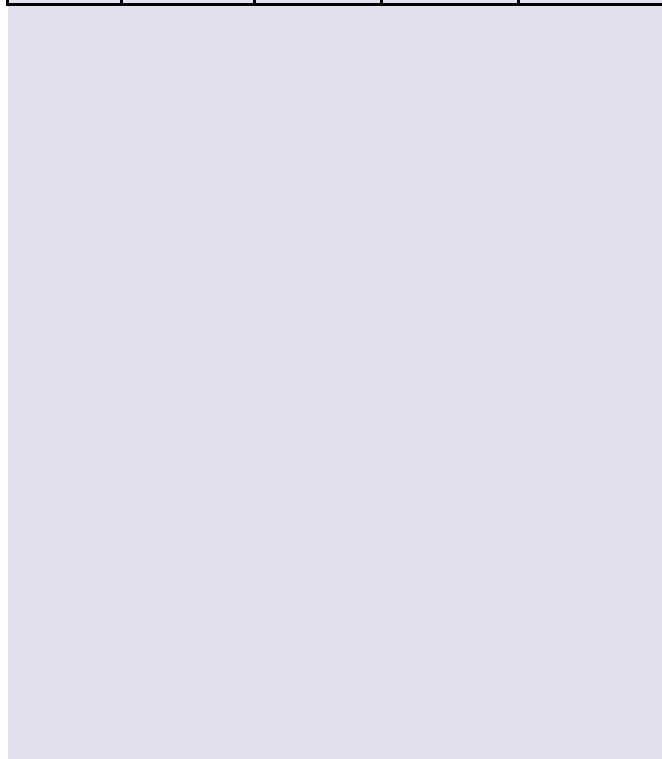
В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 9, Таблица 1 "Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)"

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

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	500	700
1 день	630	775
2 день	582	780
3 день	540	765
4 день	545	760
5 день	550	770
6 день	580	730
7 день	512	775
8 день	520	780
9 день	590	760
10 день	550	785
11 день	622	775
12 день	515	765
13 день	560	795
14 день	527	770
15 день	500	770

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)	Бутерброд с сыром	Бутерброд горячий с сыром	Овощи свежие (огурцы) на поджаривание	Бутерброд с маслом	Овощи свежие (огурцы) на поджаривание	Бутерброд с джемом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	Бутерброд с джемом
Каша ячневая с маслом	Котлета рыбная запеченная	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	Омлет натуральный с маслом, с поджариванием	Жаркое из птицы	Каша пшеничная молочная с маслом	Биточки рыбные	Гречка покупечески с мясом	Суфле - чизкейк (творожное с печеньем) с молоком сгущенным	Плов из птицы	Каша "Дружба" с маслом	Биточки рубленые из птицы запеченные	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)	Тефтели рыбные с маслом
	Пюре картофельное		Икра морковная			Пюре картофельное с поджариванием		Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			Булгур припущенный	Суфле творожное с молоком сгущенным	Рис припущенный	Пюре картофельное
												Запеканка из творога с молоком сгущенным		
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай со смородиной и сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Шоколадный напиток "Несвик"	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай со смородиной и сахаром	Кофейный напиток	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с лимоном	Чай со смородиной и сахаром
Яйца вареные	Фрукты в ассортименте			Фрукты в ассортименте	Яйца вареные		Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте		Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке		
Фрукты в ассортименте					Фрукты в ассортименте					Яйца вареные				
ОБЕД														
Икра свекольная	Овощи свежие, огурцы (нарезанные)	Салат "Степной" из разных овощей	Винегрет овощной с фасолью	Салат "Зимний"	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	Салат "Овощной"	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Салат из свеклы с сыром	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	Салат из свежих помидоров	Салат "Несвижский"	Икра морковная	Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком	Салат из свеклы с сыром
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	Суп гороховый с гречками, с мясом	Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	Суп-лапша домашняя, с курицей	Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	Суп с картофелем и крупой, с мясом	Свекольник с мясом со сметаной	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	Суп гороховый с гречками, с мясом	Суп-лапша домашняя, с курицей	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками со сметаной
Гуляш	Курица, запеченная	Печень, тушенная в соусе	Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)	Рыба запеченная со сметаной и сыром	Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом	Колбаски (из курицы или индейки) витаминные с маслом	Печень говяжья по - стrogановски	Рулет с луком и яйцом	Жаркое по - домашнему	Бефстроганов из отварной говядины	Котлеты по - хльновски	Рыба, запеченная в сухой корочке с маслом	Сердце в соусе	Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)
		Сложный гарнир (свинина и говядина) с рисом, с соусом				Колбаски из говядины и свинины с маслом	Колобки мясо-картофельные с соусом							Биточки белорусски
Каша гречневая вязкая	Рагу из овощей	Макаронные изделия отварные	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	Рис припущенный		Рис припущенный	Макаронные изделия отварные	Рагу овощное		Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Картофель толченый, поджаренный	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	Рагу из овощей

				Булгур припущенный										
Кисель из свежих ягод	Сок в ассортименте	Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов	Сок в ассортименте	Компот из сухофруктов	Сок в ассортименте	Компот из кураги	Кисель из свежих ягод	Сок в ассортименте	Компот из сухофруктов	Кисель из свежих ягод	Компот из ягод и яблок	Компот из урюка	Сок в ассортименте
	Компот из кураги			Напиток из шиповника		Компот из ягод			Напиток из шиповника					Напиток из шиповника



С 1 по 5 день

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	45	44	180	1293	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	39-46	40-47	168-201	1175-1410	

С 6 по 10 день

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	46	46	178	1308	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	39-46	40-47	168-201	1175-1410	

С 11 по 15 день

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	45	45	185	1328	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	39-46	40-47	168-201	1175-1410	