

УТВЕРЖДАЮ



ОСНОВНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСЕННЕГО СЕЗОНА

№2362

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

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2022г.

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2362 от 07.07.2022 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			655	15,9	8,1	107,3	544	
Бутерброд с джемом			30/30	1,9	0,5	27,7	123	№2-2004
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	25,5	192	№311-2004
ИЛИ								
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	5,9	7,9	25,5	197	№311-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
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	870	38,3	33,8	120,7	940,4	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№131-2004
<i>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</i>						
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	250/10/5	5,7	5,9	12,8	127	№131-2004
Горбуша в морковной корочке с маслом	120/5	21,2	15,1	8,1	253	№3/7-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
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	42	228	1485	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			632	22,0	24,8	91,0	674,4	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом			100/5	11,4	14,9	12,4	229	№498-2004
ИЛИ								
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			860	29,1	29,2	126,3	884,7	
Салат с помидорами, огурцами и луком			100	1,0	5,0	3,3	62	№35-2006, Москва
Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Зразы рубленые из мяса, запеченные			100	14,8	9,3	8,9	179	№457-2004
Рагу из овощей с кабачками			180	3,1	8,9	14,1	149	№54-24г-2020, 2021 Новосибирск

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
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:				51	54	217	1559	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	24,3	25,2	85,4	666	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996

Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Обед	865	28,4	23,0	130,5	843	
Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем с птицей со сметаной	250/10/5	5,5	5,9	16,7	142	№110-2004
ИЛИ						
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
Печень, тушеная в соусе	120	10,5	9,9	5,5	153	№401-2013, Пермь
ИЛИ						
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)	120	7,3	14,0	8,9	191	№390-2013, Пермь
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Компот из урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
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:		53	48	216	1509	
4 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Чисто, г	Химический состав			№ рецептуры

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Завтрак			580	27,1	33,6	54,5	628,9	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами			85	5,9	12,4	14,7	194	№10-2004
Омлет натуральный с маслом			170	17,2	19,2	6,2	266	№284-1996
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
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			850	31,0	33,6	114,5	885	
Винегрет овощной			100	1,6	5,2	6,1	78	№71-2004
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с птицей			250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
ИЛИ								
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с мясом			250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004

Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	80/100					
Капуста тушённая	80	1,6	2,1	6,6	52	№534-2004
Пюре картофельное	100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83	№585-1996
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	67	169	1514	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			600	16,9	19,7	80,5	566	
Азу			250	12,1	16,3	27,5	305	№364-2013, Пермь
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
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	845	35,7	35,4	112,2	909,8			
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,8	5,7	3,7	77	№54-6з-2020, Новосибирск		
Свекольник с птицей, со сметаной	250/10/5	5,7	6,3	21,0	164	№34-2004, Пермь		
ИЛИ								
Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь		
Фрикасе из птицы	100	18,5	18,7	0,7	245	№493-2004		
ИЛИ								
Бефстроганов	100	17,1	15,2	4,2	222	№423-2004		
Рис припущенный	180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004		
ИЛИ								
Булгур припущенный	180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск		
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		

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:		53	55	193	1476	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		54	53	205	1508	<small>При двухразовом питании (завтрак, обед)</small>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720	

2 неделя

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
<i>ИЛИ</i>								
Каша манная вязкая с маслом			200/5	7,7	8,2	35,5	247	№250-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Шоколадный напиток			200	4,3	3,9	15	112	№621-2013, Пермь
<i>ИЛИ</i>								
Какао с молоком сгущенным			200	2,9	3,3	21,1	126	№498-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			855	34,9	40,4	108,9	938	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной			100	2,1	5,1	9,8	94	№23-2013, Пермь
Суп рыбный с крупой			250/50	8,5	7,3	19,6	178	№152-2013, Пермь
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			250/5	20,2	26,9	26,7	430	№157-2004, Пермь
Компот из ягод и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь

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:		59	64	181	1540	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	28,4	26,6	70,5	634	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			100	17,4	14,2	10,2	238	№452-2004
ИЛИ								
Котлета по-домашнему (свинина мясная и говядина)			100	14,8	13,7	12,0	231	№416-1996
Пюре картофельное с поджариванием			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			30	0,3	0,0	1,1	6	№106-2013, Пермь
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			850	31,5	28,4	118,2	855	
Салат из свежих помидоров и огурцов			100	0,9	5,0	3,5	63	№20-2004
Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Булгур припущенный			180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск
ИЛИ								
Каша перловая рассыпчатая с морковью			180	2,8	5,7	32	191	№242-2013, Пермь
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
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:				60	55	189	1489	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак	600	18,0	17,1	82,3	554,3	
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Котлеты по - хлыновски	100	9,8	10,9	12,6	188	№454-2004
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
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	865	31,1	29,8	129,4	910	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	100	1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной	250/10/5	6,4	7,5	10,2	134	№142-2013, Пермь
ИЛИ						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/5	6,1	7,2	10,2	130	№142-2013, Пермь
Печень говяжья по - строгановски	120	14,3	12,9	4,6	192	№431-2004
ИЛИ						
Мясо тушеное	100	15,1	12,7	4,4	192	№363-2013, Пермь

Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Компот из кураги	200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
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	47	212	1465	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	21,5	22,3	83,5	621	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200/20	16,3	11,9	34,3	310	№19/5-2011, Екатеринбург
ИЛИ								
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	380	№10/5-2011, Екатеринбург
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	91	№690-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	87	№458-2006, Москва
Обед			880	33,3	32,9	98,9	824,1	

Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Суп с картофелем и крупой, с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург
Котлета по-Волжски	120	18,2	13,5	7,2	223	№45-2006, Екатеринбург
Рагу овощное	200	3,6	8,2	20,3	169	№541-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101	
или Хлеб ржаной витаминизированный	50					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		55	55	182	1445	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	16,6	13,5	94,4	564	
Овощи свежие на поджаривание (огурцы)			20	0,2	0,1	0,5	4	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004

Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
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			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Обед			845	30,2	30,5	131,1	919,9	
Салат витаминный			100	1,1	5,0	3,3	63	№2-2013, Пермь
Свекольник с мясом, со сметаной			250/10/5	5,0	5,7	21,0	155	№34-2004, Пермь
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
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
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	44	225	1484	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		54	53	198	1484	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720	

3 неделя

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			622	15,7	18,2	95,4	608	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Каша "Дружба" с маслом			200/5	5,4	5,7	21,2	158	№260-2013, Пермь
ИЛИ								
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) с маслом			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург
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
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	875	31,2	28,4	126,5	886,8	
Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	4,8	5,8	16,7	138	№110-2004
Колобки мясо-картофельные	100/30	13,0	12,4	7,4	194	№316-2006, Москва
Булгур припущенный	180	6,8	3,9	33,2	195	№54-22г-2020, Новосибирск
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
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	222	1495	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	18,3	20,5	100,0	656,9	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			65	2,2	2,1	22,1	116	

Биточки рубленые из птицы запеченные с маслом	100/5	11,4	14,9	12,4	229	№498-2004
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении						
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина) с маслом	100/5	14,9	14,7	12,0	240	№451-2004
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210	№516-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	№685-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	890	28,8	30,0	126,3	891	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	100	1,2	5,1	4,5	69	№18-2013, Пермь
Суп из овощей с фасолью, с мясом	250/10	4,1	4,8	21,0	144	№144-2004
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)	100/50	12,7	12,9	12,8	218	№461-2004
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
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	51	226	1548	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	30,0	26,0	71,8	641	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,1	15,1	38,9	368	№365-2004
ИЛИ								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200	26,3	17,2	29,2	377	№313-2013, Пермь
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127	№642-1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	39	
Обед			865	27,9	22,0	131,9	838	
Салат из свежих помидоров и огурцов			100	0,9	5,0	3,5	63	№20-2004
Суп гороховый с гречками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004
Котлеты рыбные любительские с маслом			100/5	12,4	7,2	6,2	139	№346-2013, Пермь
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
Компот из вишен и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
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	48	204	1479	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			577	24,7	25,1	83,7	658,9	
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Рулет из мяса с яйцом			120	15,4	16,0	6,5	232	№460-2004
Каша гречневая вязкая			180	5,6	5,8	24,7	173	№510-2004
ИЛИ								
Рис припущенный			180	4,4	3,7	31,1	175	№512-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	1,5	2,9	19,0	108	
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			870	28,6	28,4	133,5	904	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			100	0,9	5,1	9,4	87	№60-2013, Пермь
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с птицей			250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
ИЛИ								
Суп лапша с помидорами по-казачьи, с мясом			250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
Сердце в соусе			120	12,9	12,1	4,1	177	№403-2013, Пермь
ИЛИ								
Биточки по-белорусски			100	11,5	7,8	8,4	150	№467-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)			80/100					
Капуста тушённая			80	1,6	2,1	6,6	52	№.534-2004
Пюре картофельное			100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
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:				53	54	217	1563	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	28,6	26,0	73,5	642,6	
Бутерброд с маслом с сыром			45	6,8	8,1	11,9	148	№1,3-2004
Вершинки рыбные в масле			120/5	16,5	11,7	14,1	228	№9/7-2011, Екатеринбург
Огурец свежий в нарезке			20	0,1	0,0	0,4	2	№70-2006, Москва
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	176	№520-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			845	30,0	35,3	108,3	870,8	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	64	№22-2013, Пермь
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	4,7	5,2	14,4	123	№129-1996
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			100	14,8	12,7	12,0	222	№451-2004
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	215	№224-2004

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
Хлеб ржаной		30		1,4	0,3	13,1	61	
или Хлеб ржаной витаминизированный		30		2,1	0,5	19,7	91,2	
Хлеб пшеничный		50		2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		50						
ИТОГО:				59	61	182	1513	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				53	52	210	1520	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"								

