ОСНОВНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСЕННЕГО СЕЗОНА

Nº2363

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

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет. Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2022г.

Меню приготавливаемых блюд завтрак, обед

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ОСНОВНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2363 от 07.07.2022 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

				Химический состав					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- № рецептуры	
Завтрак			635	14,8	11,6	93,9	539		
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№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					
Обед			770	30,2	26,3	104,1	773,3	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	í		60	1,3	3,1	5,9	57	№23-2013, Пермь
Рассольник домашний с птицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	12,8	132	№131-2004
или на случай отсуто	ствия возм	ожности ис	спользовани	<i>ія курицы</i> в	учреждени	и		
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной			250/10/5	5,7	5,9	12,8	127	№131-2004
Горбуша в морковной корочке с маслом			90/5	15,9	11,4	6,0	190	№3/7-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
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	38	198	1312	
		2 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		x	имический соста	ав		— № рецептуры
паименование олюда	Бругіо, і	116110, 1	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	на роцентуры

Завтрак			587	17,6	19,3	72,4	534			
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004		
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом			90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004		
или на случай отсуто	ствия возм	ожности и	спользовани	ия курицы є	учреждени	u				
Котлета из мяса (свинина мясная и говядина)			90	13,3	11,4	10,8	199	№451-2004		
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№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		
Обед			790	26,0	22,3	107,9	7,9 736			
Салат помидорами, огурцами и луком			60	0,6	3,0	2,0	37	№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			150	2,6	4,5	13,2	104	№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 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:				44	42	180	1270	
		3 день						
Harrison Santa	En	Ha		х	имический сост	ав		No nount Trans
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			540	21,1	23,5	73,0	588	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№10/5-2011, Екатеринбург
		или						
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Обед			775	24,1	19,9	117,5	746	
Огурец свежий в нарезке			60	0,5	0,1	1,3	8	№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			100	8,7	8,2	4,6	127	№401-2013, Пермь
		или						
"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом			100	6,1	11,0	7,9	155	№390-2013, Пермь
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Компот из урюка			200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный			40					
итого:				45	43	190	1334	
		4 день	,					
				х	имический сост	ав		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- № рецептуры
Завтрак			565	24,2	31,3	47,1	567	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами			85	5,9	12,4	14,7	194	№10-2004
Омлет натуральный с маслом			155	15,5	17,3	6,2	243	№284-1996
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	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	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	770	24,6	28,9	92,2	727	
Винегрет овощной	60	1,1	3,1	3,7	47	№71-2004
или						
Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,1	39	№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)	90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	50/100					
Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,1	36	№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 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	60	139	1294	
		5 день	•					
	.			х	Химический состав			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак	•		550	16,2	14,9	73,3	492	
Азу			200	11,4	11,5	20,3	230	№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 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			765	26,1	27,9	96,8	742,3	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами			60	1,7	3,0	2,2	43	№54-63-2020, 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			90	12,1	14,8	0,6	184	№493-2004
		или						
Бефстроганов			100	17,1	15,2	4,2	222	№423-2004
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
		или						
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№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 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	43	170	1234	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА	НЕДЕЛЮ (з	завтрак и с	обед) <i>:</i>	45	45	176	1289	при двухразовом
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕД	ДЕЛЮ (50-6	60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	питании (завтрак, обед)
		2 НЕДЕЛ	1Я		!	!	i	

		6 день	•					
	F			х	Симический сост	ав		No
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			580	22	20	78	577	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
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
		или						
Каша манная вязкая с маслом			200/5	7,7	8,2	35,5	247	№250-2013, Пермь
Шоколадный напиток			200	4,1	3,7	14,9	109	№621-2013, Пермь
		или						
Какао с молоком сгущенным			200	2,9	3,3	21,1	126	№498-2013, Пермь
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			765	31,7	32,6	92,5	789,5	
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	Í		60	1,3	3,1	5,9	57	№23-2013, Пермь

		250/50 200/5 200 30 30 30	8,5 19,1 0,2 1,5	7,3 21,5 0,1 0,4	19,6 21,6 19,1 12,2	178 356 78 58	№152-2013, Пермь №157-2004, Пермь №513-2013, Пермь
		200 30 30 30	0,2 1,5	0,1	19,1	78	Пермь №513-2013,
		30 30 30	1,5	0,4			
		30 30			12,2	58	
		30	1,1				
			1,1				
				0,2	14,1	62	
		30					
			54	52	170	1367	
	7 день	•					
TO 5	Нотто г		х	имический соста	ВВ		– № рецептуры
10, 1	nerro, r	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- из рецептуры
		512	22,7	22,3	66,2	556,1	
		35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
		90	15,7	12,8	9,2	215	№452-2004
	или				•		
		90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
		150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
		30	0,3	0,0	1,1	6	№106-2013, Пермь
		200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004
	то, г	то, г Нетто, г	то, г Нетто, г Выход, г 512 35 90 ИЛИ 90 150	жеров (Справод)	То, г Нетто, г Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г 512 22,7 22,3 35 5,8 6,4 90 15,7 12,8 ИЛИ 90 12,3 11,4 150 3,3 4,4	Химический состав Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г 512 22,7 22,3 66,2 35 5,8 6,4 7,9 90 15,7 12,8 9,2 ИЛИ 90 12,3 11,4 9,1 150 3,3 4,4 23,5	Химический состав Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал 512 22,7 22,3 66,2 556,1 35 5,8 6,4 7,9 112 90 15,7 12,8 9,2 215 ИЛИ 90 12,3 11,4 9,1 188 150 3,3 4,4 23,5 147

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			770	17,3	17,9	127,5	740	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,5	3,0	2,5	39	№20-2004
Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной			250/15/5	5,7	6,1	22,5	168	№111-2004
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020- 2021 Новосибирск
		или						
Каша перловая рассыпчатая с морковью			150	2,4	4,8	27,2	162	№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 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:				40	40	194	1296	
		8 день	•					

Цаничена Бала в В	Enumo -	U		×	имический сост	ав		No november
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- № рецептуры
Завтрак			560	16,5	15,0	76,9	508,5	
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
Котлеты по-хлыновски			90	9,2	9,8	11,3	170	№454-2004
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
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			775	27,7	25,8	104,4	760	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком			60	0,7	3,1	2,7	42	№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			100	13,9	11,7	4,4	179	№431-2004

		или						
Мясо тушеное			100	15,1	12,7	4,4	192	№363-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175	№516-2004
Компот из кураги			200	0,8	0,0	27,2	112	№638-2004
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:				44	41	181	1269	
		9 день	•					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					– № рецептуры
паименование отгода	Брупо, г	110110,1	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	на родонтуры
Завтрак			570	18,7	21,2	80,4	587	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгуще	нным		180/20	13,5	10,8	31,2	276	№19/5-2011, Екатеринбург
		ИЛИ						
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	305	№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			770	27,2	26,4	93,7	721,1	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№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			100	14,0	11,3	6,0	182	№46-2006, Екатеринбург
Рагу овощное			150	2,7	6,2	16,1	131	№541-2004
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	ый витаминизированный							
Хлеб ржаной			50	1,8	0,3	23,5	103	
или хлеб ржаной витаминизированный			50					
итого:				46	48	174	1308	
		10 ден	Ь					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		х	имический сост	ав		– № рецептуры
паименование олюда	Брупо, г	Herro, i	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- из рецептуры
Завтрак			550	15,6	13,2	86,3	526	
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№406-2013, Пермь
или на случай отс	утствия возм	ожности исп	ользования к	урицы в учр	еждении			

Плов из мяса			200	12,6	13,5	35,5	314	№443-2004
Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку			20	0,2	0,1	0,5	4	№15/1-2011г., Екатеринбург
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 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			765	24,6	25,3	113,3	778,9	
Салат витаминный			60	0,7	3,0	2,0	38	№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)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№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 пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			50					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
итого:				40	38	200	1305	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА	НЕДЕЛЮ (З	вавтрак и с	обед):	45	44	184	1309	при двухразовом
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕД	ОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				40-47	168-201	1175-1410	питании (завтрак, обед)
		3 НЕДЕЛ	19					
		11 ден	Ь					
	_		Химический состав					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	∙ № рецептурь
Завтрак			607	13,9	14,8	85,8	532,1	
Бутерброд с маслом			20/5	1,8	3,9	8,2	75	№1-2004
Каша "Дружба" с маслом			200/5	5,4	5,7	21,2	158	№260-2013, Пермь
		или						
аша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено) с маслом			200/5	5,1	6,1	26,0	179	№16/4-2011, Екатеринбург

40

200/7

5,1

0,3

4,1

0,0

0,3

15,2

Яйца вареные

Чай с лимоном

№300-2013,

Пермь

№686-2004

58

62

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			795	25,5	23,7	102,3	724,1	
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№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 с соусом			90/30	11,1	10,8	6,3	167	№316-2006, Москва
Булгур припущенный			150	5,6	3,3	27,7	163	№54-22г-2020- 2021 Новосибирск
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98	№639-2004
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	38	188	1256	
12 де								•
Цамичено реше 5 - 10 - 2				Х	Химический состав			No november
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
	-				!			·

Завтрак	510	15	18	91	582	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	65	2,2	2,1	22,1	116	
Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом	90/5	8,7	12,6	10,0	188	№498-2004
или на случай отсутствия возможности ис	спользовани	ия курицы в	учреждени	и		
Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина) с маслом	90/5	13,4	13,4	10,8	217	№451-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	№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	810	23,8	25,1	102,9	732	
Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	60	0,7	3,1	2,7	42	№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)	90/50	11,4	11,6	10,8	193	№461-2004
Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62	

или хлеб ржаной витаминизированный			30					
итого:				39	43	194	1314	
				•			•	•
		13 ден	•					
		тэ деп	D 					<u> </u>
Наименарание бълга	F	Ha		x	имический соста	ав		No nouogram
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры
Завтрак			560	26,5	22,1	59,8	544	

Наименование блюда	Envers s	Нетто, г		^				
паименование олюда	Брутто, г	nerro, r	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	∙ № рецептуры
Завтрак			560	26,5	22,1	59,8	544	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
Суфле творожное с молоком сгущенным			180/20	16,2	13,9	27,0	298	№365-2004
		или						
Запеканка из творога с молоком сгущенным			170	23,8	14,5	23,5	320	№313-2013, Пермь
Какао с молоком			200	3,2	3,0	21,1	124	№642-1996
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковк	e		125	1,8	1,5	4,5	39	
Обед			795	24,4	18,8	114,4	724,4	
Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0,3	3,0	2,5	38	№20-2004
Суп гороховый с гренками, с мясом			250/20/10	5,1	4,8	30,2	184	№139-2004

Рис прилущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 № Компот из ягод и яблок 200 0,2 0,1 19,1 78 № Хлеб пшеничный 30 1,5 0,4 12,2 58 или Хлеб пшеничный витаминизированный 30 1,5 0,4 12,2 58 или хлеб ржаной 40 1,4 0,2 18,8 83 или хлеб ржаной витаминизированный 40 1,4 174 1268 ИТОГО: 51 41 174 1268 Наименование блюда Брутго, г Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал Вруто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № В Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал № Выход, г Белки, г Жиры, г Химический состав № Выход, г									
Компот из ягод и яблок Хлеб пшеничный ЗО 1,5 0,4 12,2 58 или Хлеб пшеничный витаминизированный ЗО 1,4 0,2 18,8 83 или хлеб ржаной витаминизированный 40 1,4 0,2 18,8 83 или хлеб ржаной витаминизированный 40 51 41 174 1268 Наименование блюда Брутто, г Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЗЦ, ккал Выход, г Белки, г Киры, г Химический состав Выход, г Белки, г Киры, г Химический состав Выход, г ЗЦ, ккал Выход, г Киры, г Химический состав Выход, г Химический	Котлеты рыбные любительские с маслом			100/5	12,4	7,2	6,2	139	№346-2013, Пермь
хлеб пшеничный 30 1,5 0,4 12,2 58 или Хлеб пшеничный 30 1,5 0,4 12,2 58 или Хлеб пшеничный витаминизированный 30 или хлеб ржаной или хлеб ржаной витаминизированный 40 илого: 51 41 174 1268 или хлеб ржаной витаминизированный 40 илого: 51 41 174 1268 или хлеб ржаной витаминизированный 40 илого: 51 41 174 1268 или хлеб ржаной витаминизированный 40 илого: 51 41 174 1268 илого: 51 41 1268	Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
или Хлеб пшеничный витаминизированный 30 1,4 0,2 18,8 83 1 1.4 1.4 0,2 18,8 83 1 1.5 1.4 1 1.7 1.2 1.2 1.5 1 1.5	Компот из ягод и яблок			200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб ржаной 40 1,4 0,2 18,8 83 или хлеб ржаной витаминизированный 40 ИТОГО: 51 41 174 1268 14 день Наименование блюда Брутто, г Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № г Завтрак 527 22,8 23,5 66,2 567,6 Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры) 20 0,2 0,0 0,8 4 № Рулет из мяса с яйцом 120 15,4 16,0 6,5 232 № Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58	
или хлеб ржаной витаминизированный ИТОГО: 14 день Наименование блюда Врутто, г Нетто, г Выход, г	или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
ИТОГО: 14 день Химический состав Наименование блюда Брутто, г Нетто, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал Завтрак 527 22,8 23,5 66,2 567,6 Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры) 20 0,2 0,0 0,8 4 № Рулет из мяса с яйцом 120 15,4 16,0 6,5 232 № Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № ИЛИ Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	83	
14 день Химический состав Наименование блюда Брутто, г Нетто, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал Заетрак 527 22,8 23,5 66,2 567,6 Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры) 20 0,2 0,0 0,8 4 № Рулет из мяса с яйцом 120 15,4 16,0 6,5 232 № Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № Или Рис припущенный	или хлеб ржаной витаминизированный			40					
Химический состав Наименование блюда Брутто, г Нетто, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал Завтрак 527 22,8 23,5 66,2 567,6 Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры) 20 0,2 0,0 0,8 4 № Рулет из мяса с яйцом 120 15,4 16,0 6,5 232 № Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № ИЛИ Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	итого:				51	41	174	1268	
Наименование блюда Брутто, г Нетто, г Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Угл. г ЭЦ, ккал № р Выход, г Белки, г Ока № р Выход, г О			14 ден	Ь					
Выход, г Белки, г Жиры, г Угл. г ЭЦ, ккал Заетрак 527 22,8 23,5 66,2 567,6 Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры) 20 0,2 0,0 0,8 4 № Рулет из мяса с яйцом 120 15,4 16,0 6,5 232 № Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № ИЛИ Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	Haurana Franc		Ha		No neverno				
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры) 20 0,2 0,0 0,8 4 Рулет из мяса с яйцом 120 15,4 16,0 6,5 232 № Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № ИЛИ Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	паименование олюда	Брупо, г	nerro, r	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	- № рецептуры
Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры) Рулет из мяса с яйцом Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № ИЛИ Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	Завтрак			527	22,8	23,5	66,2	567,6	
Каша гречневая вязкая 150 4,7 4,8 20,6 144 № ИЛИ Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)			20	0.2	0.0	0.8	4	№106-2013, Пермь
<i>или</i> Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №				20	J 0,2				
Рис припущенный 150 3,5 3,1 25,4 144 №	Рулет из мяса с яйцом						·		№460-2004
				120	15,4	16,0	6,5	232	
Чай с лимоном 200/7 0,3 0,0 15,2 62 №			или	120	15,4	16,0	6,5	232	№460-2004
	Каша гречневая вязкая		или	120 150	15,4 4,7	16,0 4,8	6,5 20,6	232 144	№460-2004

30	1,2	2,4	15,0	86	
20	1,0	0,3	8,1	39	
20					
780	25,5	28,2	111,1	800	
60	0,5	3,1	5,6	52	№60-2013, Пермь
250/20	5,9	9,5	14,1	166	№149-1996
или					
250/20	5,7	9,1	14,1	161	№149-1996
100	11,2	10,1	3,7	151	№403-2013, Пермь
или					
90	10,4	7,5	7,6	140	№467-2004
50/100					
50	1,0	1,7	4,1	36	№534-2004
100	2,0	2,9	13,3	87	№520-2004
200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
50	2,5	0,7	20,3	97	
50					
	20 20 780 60 250/20 4/JU 250/20 100 4/JU 90 50/100 50 100 200 50	20 1,0 20 780 25,5 60 0,5 250/20 5,9 или 250/20 5,7 100 11,2 или 90 10,4 50/100 100 2,0 200 1,0 50 2,5	20 1,0 0,3 20 780 25,5 28,2 60 0,5 3,1 250/20 5,9 9,5 ИЛИ 250/20 5,7 9,1 100 11,2 10,1 ИЛИ 90 10,4 7,5 50/100 50 1,0 1,7 100 2,0 2,9 200 1,0 0,0 50 2,5 0,7	20 1,0 0,3 8,1 20 780 25,5 28,2 111,1 60 0,5 3,1 5,6 250/20 5,9 9,5 14,1 или 250/20 5,7 9,1 14,1 100 11,2 10,1 3,7 или 90 10,4 7,5 7,6 50/100 7,6 50 1,0 1,7 4,1 100 2,0 2,9 13,3 200 1,0 0,0 31,2 50 2,5 0,7 20,3	20 1,0 0,3 8,1 39 20 780 25,5 28,2 111,1 800 60 0,5 3,1 5,6 52 250/20 5,9 9,5 14,1 166 ИЛИ 250/20 5,7 9,1 14,1 161 100 11,2 10,1 3,7 151 ИЛИ 90 10,4 7,5 7,6 140 50/100 50 1,0 1,7 4,1 36 100 2,0 2,9 13,3 87 200 1,0 0,0 31,2 129 50 2,5 0,7 20,3 97

			I	1		1	1	1		
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	83			
или хлеб ржаной витаминизированный			40							
итого:				48	52	177	1368			
		15 дені	НЬ							
	_			х	имический соста	ав				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	– № рецептуры		
Завтрак			530	27,0	22,8	66,3	578			
Бутерброд с маслом сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№1,3-2004		
Вершинки рыбные с маслом		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			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004		
Чай со смородиной и сахаром			200	0,3	0,0	12,3	50	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск		
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39			
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20							
Обед			765	25,2	29,3	98,8	759,5			
Салат из свежих помидоров			60	0,6	3,1	2,1	39	№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)			90	11,9	11,4	10,8	193	№451-2004		

Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	175	№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 пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
итого:				52	52	165	1338	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак u			обед):	46	45	180	1309	при двухразовом питании
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕД	ДЕЛЮ (50-6	0%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410	питании (завтрак, обед)

^{*}Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения".