УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ
п. Таежный
Герасимова Л.В.

«21» августа 2023 г.

ОСНОВНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ОСЕННЕГО СЕЗОНА

№2363

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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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	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 отсутствия возможности использования курицы в учреждении						
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	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

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 отсутствия возможности использования курицы в учреждении								
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***	***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								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
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**	**№54-6з-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			**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 (завтрак и обед):				***45***	***45***	***176***	***1289***	***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***	***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			60	1,3	3,1	5,9	57	№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	200/5	19,1	21,5	21,6	356	№157-2004, Пермь
Компот из ягод и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, 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:		*54*	*52*	*170*	*1367*	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			*512*	*22,7*	*22,3*	*66,2*	*556,1*	
Бутерброд горячий с сыром			35	5,8	6,4	7,9	112	№10-2004
Котлета особая (из свинины мясной и филе индейки)			90	15,7	12,8	9,2	215	№452-2004
ИЛИ								
Котлета из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)			90	12,3	11,4	9,1	188	№416-1996
Пюре картофельное с подгарнировкой			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Овощи натуральные на подгарнировку (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			*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								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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 сгущенным			**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	40					
Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	23,5	103	
или хлеб ржаной витаминизированный	50					
ИТОГО:		*46*	*48*	*174*	*1308*	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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 отсутствия возможности использования курицы в учреждении								

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 (завтрак и обед):		*45*	*44*	*184*	*1309*	*при двухразовом питании (завтрак, обед)*
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			*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								
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	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 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

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 использования курицы в учреждении						
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 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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 упаковке			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

Котлеты рыбные любительские с маслом	100/5	12,4	7,2	6,2	139	№346-2013, Пермь
Рис припущенный	150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
Компот из ягод и яблок	200	0,2	0,1	19,1	78	№513-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	30					
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	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, 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	№106-2013, Пермь
Рулет из мяса с яйцом			120	15,4	16,0	6,5	232	№460-2004
Каша гречневая вязкая			150	4,7	4,8	20,6	144	№510-2004
ИЛИ								
Рис припущенный			150	3,5	3,1	25,4	144	№512-2004
Чай с лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62	№686-2004

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	***780***	***25,5***	***28,2***	***111,1***	***800***	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком	60	0,5	3,1	5,6	52	№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	100	11,2	10,1	3,7	151	№403-2013, Пермь
ИЛИ						
Биточки по-белорусски	90	10,4	7,5	7,6	140	№467-2004
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 урюка	200	1,0	0,0	31,2	129	№638-2004
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:				*48*	*52*	*177*	*1368*	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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 и обед):				***46***	***45***	***180***	***1309***	***при двухразовом питании (завтрак, обед)***
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".