

Согласовано:

Директор МБОУ ТСОШ


О.Н.Борисова



Утверждено:

Исполнительный директор ООО
«ЯМАЛ»


Л.В.Курдогло



**Примерное 21 ти дневное МЕНЮ от "28" февраля 2023 года
Для питания детей с сахарным диабетом с 7 до 11 лет,
обучающихся в школе**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 21-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Для питания детей с сахарным диабетом №3 от 28.02.2023 г.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость,

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	14,8	14,7	89,8	549,1	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	№1,3-2004
хлеб ржаной	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	6,5	6,7	26,0	190	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
или молоко концентрированное	51	51						
или молоко сухое	13	13						
вода кипяченая для концентрированного молока	59	59						
вода кипяченая для сухого молока	97	97						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			795	25,9	26,6	101,7	747,5	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным			80	5,1	9,4	1,4	110,6	№362-2002
салат "Дальневосточный" из морской капусты	41	24						
или капуста морская консервированная без уксуса	41	24						
морковь до 01.01.-20%	22,5	18						
с 01.01 - 25%	23,9	18						
масса отварной моркови		16						
яйцо куриное	40	40						
лук репчатый	8,3	7						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	9	7						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат "Летний"			80	5,0	7,3	4,8	104,9	№32-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23						
01.11.-31.12. -30%	33	23						
01.01-29.02 - 35%	35	23						
01.03 - 40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
помидоры свежие грунтовые	11,8	10						
или помидоры свежие парниковые	10,2	10						
огурцы свежие грунтовые	10,5	10						
или огурцы свежие парниковые	10,2	10						
лук репчатый	4,8	4						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	5	4						
яйцо куриное	32	32						
масло растительное	4	4						
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зелёный консервированный	28	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Гуляш			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	74	63						
или мясо оленины	86	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
Рис припущенный с кукурузой			150	3,5	5,0	27,8	170	№44/3-2011, Екатеринбург
крупя рисовая	45	45						
масло сливочное	5	5						
кукуруза консервированная	57	34						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№60/3-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
или облепиха свежемороженая	26,6	24						
крахмал	7	7						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				41	41	192	1297	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			545	13,2	21,1	75,6	544,3	
хлеб ржаной	30	30	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
масло сливочное	10	10						
Каша гречневая молочная жидкая с маслом			200/5	6,5	6,1	30,2	202	№1/4-2011г., Екатеринбург
крупя гречневая	40	40						
вода питьевая	68	68						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	3,5	7,5	9,5	120	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед								
Овощи свежие (огурцы)			885	26,0	28,2	89,3	712,7	
огурцы свежие грунтовые	84	80	80	0,6	0,1	1,8	10,5	№70-2006, Москва
или огурцы свежие парниковые	82	80						
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом			250/5/10	4,4	5,5	12,7	118	№110-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	22	16						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	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%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			90	14,6	12,6	0,6	174,2	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	150	134						
или грудка куриная	141	134						
или бедро куриное	141	134						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						
Рагу овощное			150	3,5	9,4	15,8	161,8	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
для соуса			50					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	5	4						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Ягоды свежие			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№688-1997
клюква или брусника свежемороженая	165	150						
или голубика или черника свежемороженая	167	150						
или смородина свежемороженая	158	150						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			39	49	165	1257		
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	29,2	28,8	52,5	584,4	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
хлеб ржаной	20	20						
сыр	21	20						
Омлет натуральный с маслом			200/5	18,5	17,9	1,5	241	№284-1996
яйцо куриное	150	150						
молоко питьевое	60	60						
или молоко концентрированное	28	28						
или молоко сухое	7	7						
вода кипяченая для концентрированного молока	32	32						
вода кипяченая для сухого молока	53	53						
масло растительное	4	4						
масса готового омлета		200						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			830	23,6	27,2	104,8	758,6	
Салат овощной			80	1,8	4,0	7,3	72,4	№69-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной моркови		30						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
масса отварного картофеля		26						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с рыбой			250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	№150-2013, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	79	67						
или мясо оленина	91	67						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						
яйцо куриное	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
Капуста тушёная			150	3,1	3,9	12,4	97,1	№534-2004
капуста белокочанная свежая	215	172						
масло растительное	4	4						
морковь до 01.01.-20%	10,0	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004
шиповник	25	25						
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	
ИТОГО:				53	56	157	1343	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			540	18,2	18,6	83,7	575,0	
хлеб ржаной	30	30	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
масло сливочное	10	10						
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			170	13,2	11,0	26,9	259,4	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	103	100						
яйцо куриное	20	20						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	0,9	0,9						
шиповник	15	15						
Фрукты в ассортименте			130	2,0	0,1	22,5	98,9	№458-2006, Москва
Обед								
Салат из моркови			835	24,0	24,8	124,9	818,8	
морковь до 01.01.-20%	95	76	80	0,9	4,0	7,3	68,8	№7-2013, Пермь
с 01.01 - 25%	101	76						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат витаминный			80	0,9	3,9	6,1	63,1	№2-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	50	40						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
<i>в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
яблоки свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом	23	16						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						
Рассольник домашний с мясом, со сметаной			250/10/5	4,7	6,5	13,7	132	№131-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	22	16						
капуста белокочанная свежая	25	20						
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы солёные (без уксуса)	18	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Печень, тушеная в соусе			90/50	11,5	11,1	5,0	165,9	№401-2013, Пермь
печень говяжья	162	134						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		90						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные без глютена			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№618-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	111,6	№638-2004
курага	25,3	25						
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	
ИТОГО:			42	43	209	1394		
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			565	12,3	18,7	83,8	552,7	
хлеб ржаной	30	30	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
масло сливочное	10	10						
Каша "Дружба" с маслом			200/5	6,6	8,3	34,3	238	№93-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15						
крупа пшеничная	11	11						
вода питьевая	70	70						
молоко питьевое	102	102						
или молоко концентрированное	47	47						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	55	55						
вода кипяченая для сухого молока	90	90						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
чай-заварка	0,9	0,9						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
Обед								
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			774	24,7	25,9	124,6	828,0	
помидоры свежие парниковые	41	40	80/4	1,0	4,0	3,4	54	№22-2004
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
перец сладкий, свежий	53	40						
масло растительное	4	4						
Суп гороховый с гречками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004
горох лущёный	20	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	16,3	13						
с 01.01 - 25%	17,3	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Биточки рыбные			90	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой								
молоко питьевое	13	13						
масло сливочное	1,8	1,8						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№620-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3	3						
вода кипяченая для концентрированного молока	16	16						
вода кипяченая для сухого молока	26	26						
масло сливочное	7	7						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				37	45	208	1381	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			535	12,0	14,0	92,5	542,4	
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
	крупы пшено	25	25					
	вода питьевая	76	76					
	молоко питьевое	114	114					
	или молоко концентрированное	52	52					
	или молоко сухое	14	14					
	вода кипяченая для концентрированного молока	62	62					
	вода кипяченая для сухого молока	100	100					
	соль йодированная	1,2	1,2					
	масло сливочное	5	5					
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)			30	2,1	3,1	25,0	136,3	
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013, Пермь
	кофейный напиток	6	6					
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			795	20,2	28,2	110,2	773,1	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1,2	4,0	2,9	52,4	№411-2011, Екатеринбург
	капуста свежая белокочанная	76	61					
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только</i>								
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16					
	лимонная кислота	0,08	0,08					
	вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4					
	масло растительное	4	4					
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
	помидоры свежие парниковые	78	76					
	или помидоры свежие грунтовые	90	76					
	масло растительное	4	4					
Солянка домашняя со сметаной			250/10/10/5	5,6	6,2	12,1	127	№167-2004
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16					
	или мясо оленины	22	16					
	мясные деликатесы (карбонад, или окорок мясной)	11	10					
	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					
	огурцы соленые без уксуса	27	15					
	лук репчатый	21	18					
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
Шницель из мяса			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	79	67					
	или мясо оленины	91	67					
	молоко питьевое	13	13					
	лук репчатый	5,4	4,5					
	яйцо куриное	4,5	4,5					
	масло растительное	2	2					
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
	крупы рисовая	39	39					
	кукуруза консервированная	42	25					
	морковь до 01.01.-20%	23	18					
	с 01.01.- 25%	24	18					
	масло сливочное	8	8					
Компот из апельсинов			200	0,5	0,1	21,1	87,3	№636-2004
	апельсины	75	50					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				32	42	203	1316	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	17,2	21,1	74,5	555,1	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
хлеб ржаной	20	20						
сыр	21	20						
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
крупя рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	3,5	7,5	9,5	120	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			690	24,2	22,0	99,3	689,7	
Помидор консервированный			80	0,5	0,2	3,4	17	№101-2004
помидор консервированный без уксуса	146	80						
ИЛИ								
Овощи натуральные (помидоры)			80	0,9	0,1	3,0	16,5	№106-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
Суп с крупой с мясом			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленины	22	16						
крупы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"	5	5						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01.-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Жаркое по - домашнему			200	14,5	15,1	26,0	297,9	№369-2013, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	93	79						
или мясо оленины	107	79						
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						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	10	10						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			41	43	174	1245		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:			41	46	187	1319		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):			39-46	40-47	168-201	1175-1410		при двухразовом питании (завтрак, обед)
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			510	16,4	21,9	61,7	508,7	
Бутерброд с сыром и маслом			30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8	№1,3-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
Суп молочный с крупой			250	6,3	7,7	24,2	191	№162-1996
молоко питьевое	165	165						
или молоко концентрированное	76	76						
или молоко сухое	20	20						
вода кипяченая для концентрированного молока	89	89						
вода кипяченая для сухого молока	145	145						
вода питьевая	100	100						
крупя манная, или кукурузная	15	15						
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013, Пермь
кофейный напиток	6	6						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед			775	27,6	23,4	93,5	692,5	
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Суп из овощей с яйцом и мясом			250/10	5,3	5,5	11,2	116	№14/2-2011, Екатеринбург
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленины	22	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						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	20	20						
Рыба запечённая с маслом			100/5	15,7	10,2	5,2	175	№310-1998
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или ряпушка неразделанная	138	119						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой								
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
Картофель отварной с маслом и зеленью			180	3,1	3,3	24,5	140	№203-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	239	180						
01.11.-31.12. - 30%	257	180						
01.01.-29.02 - 35%	277	180						
01.03 - 40%	301	180						
масло сливочное	4,5	4,5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			44	45	155	1201		
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	17,8	21,3	77,3	572,1	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			170	11,5	9,2	26,5	234,8	№19/5-2011, Екатеринбург
творог	114	112						
мука	13	13						
яйцо куриное	15	15						
сметана	12	12						
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5						
масса готового суфле		150						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1998
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
Обед			825	25,1	27,7	107,6	777,8	
Салат из моркови и яблок			80	0,7	4,2	8,8	75,8	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
<i>морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде</i>								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	25	22						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов			80	0,6	4,0	2,0	46,4	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы соленые без уксуса	138	76						
огурцы свежие грунтовые	80	76						
или огурцы свежие парниковые	78	76						
масло растительное	4	4						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7	№124-2004

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	22	16						
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						
капуста свежая белокочанная	63	50						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Печень, тушеная с овощами			100	11,7	10,8	4,9	164	№439-2004
печень говяжья	114	95						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени с луком		60						
морковь до 01.01.-20%	62,5	50						
с 01.01 - 25%	66,5	50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
вода питьевая	15	15						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№620-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3	3						
вода кипяченая для концентрированного молока	16	16						
вода кипяченая для сухого молока	26	26						
масло сливочное	7	7						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	111,6	№638-2004
курага	25,3	25						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			43	49	185	1350		
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	15,2	24,7	76,5	588,3	
Бутерброд горячий с сыром			45	3,9	9,8	10,8	147	№10-2004
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
хлеб ржаной	20	20						
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	0,9	0,9						
шиповник	15	15						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			120	3,5	7,5	9,5	120	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			865	21,7	25,2	102,5	721,3	
Салат из свеклы отварной с маслом			80	1,1	4,0	5,4	62,0	№20/1-2011, Екатеринбург
свекла до 01.01.-20%	99	79						
с 01.01 - 25%	105	79						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из капусты белокочанной с перцем			80	0,9	4,0	6,1	64,0	№1-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	95	48						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
перец сладкий, свежий	21	16						
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода для разведения кислоты лимонной	4	4						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
или мясо оленина	22	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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
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						
Котлета рыбная натуральная, запеченная			90	10,5	11,3	5,9	167,3	№97-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	143	95						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	110	95						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой								
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	4,5	4,5						
вода питьевая или молоко питьевое	9	9						
масло растительное	2	2						
Картофель тушеный			180	3,4	4,2	22,5	141	№216-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206	155						
01.11.-31.12. -30%	222	155						
01.01-29.02 - 35%	239	155						
01.03 - 40%	259	155						
морковь до 01.01.-20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	7	7						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Ягоды свежие			100	0,1	0,2	5,7	25	№686-1987
клюква или брусника свежемороженая	110	100						
или голубика или черника свежемороженая	111	100						
или смородина свежемороженая	105	100						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				37	50	179	1310	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	17,2	20,4	77,5	561,6	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
хлеб ржаной	20	20						
сыр	21	20						
Каша рисовая жидкая с маслом			200	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№500-2013, Пермь
кофейный напиток	6	6						
Продукт творожный промышленного производства (масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100 г и выше)			100	2,5	4,6	17,7	122	0,6
Хлеб ржаной	20	0,7						
Обед			705	25,5	29,9	101,4	774,9	
Салат из капусты белокачанной с морковью			80	1,3	4,1	7,7	72,7	№4-2013, Пермь
капуста свежая белокачанная	84	67						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта</i>								
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Суп гороховый с гречками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
горох лущёный	20	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	16,3	13						
с 01.01 - 25%	17,3	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			200/5	19,1	21,5	21,6	356,3	№167-2004, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	114	97						
или мясо оленины	132	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						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
ИТОГО:				43	50	179	1337	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб пржано́й	30	30						
масло сливочное	10	10						
Каша кукурузная жидкая с маслом			200/5	6,2	7,5	36,0	236	№265-2013, Пермь
крупа кукурузная	40	40						
вода питьевая	68	68						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1998
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
Фрукты в ассортименте			100	1,5	0,2	17,3	77,0	№458-2006, Москва
Обед								
Салат картофельный с огурцами			80	1,4	4,0	7,4	71,0	№66-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68	51						
01.11.-31.12. -30%	73	51						
01.01-29.02 - 35%	79	51						
01.03 - 40%	85	51						
масса отварного картофеля		48						
лук репчатый	10,7	9						
или лук зеленый	11	9						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
огурцы соленые без уксуса	18	10						
или огурцы свежие парниковые	10,2	10						
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
масло растительное	4	4						
Уха ростовская			250/60	8,5	6,7	18,9	169,7	№119-2006, Москва
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
или щекур неразделанный	*							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
процент отходов щекра следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	14	12						
помидоры свежие парниковые	21,4	21						
или помидоры свежие грунтовые	25	21						
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
масло сливочное	5	5						
Курица, запеченная в сметанном соусе			100	19,3	10,9	2,2	184	№493-2004
курица потрошенная 1 категории	115	101						
или окорочок куриный	115	101						
или грудка куриная	105	101						
или филе куриное или индейки промышленного производства	94	89						
масло растительное	4	4						
соус сметанный:		50						
сметана	15	15						
вода питьевая	35	35						
масло сливочное	2	2						
Макаронные изделия с овощами			150	3,1	2,8	28,0	150	№294-2013, Пермь
макаронные изделия без глютена	38	38						
масса отварных макарон		100						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
масса готовых овощей		50						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004
шиповник	25	25						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			48	44	184	1321		
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,5	6,1	22,0	165	№160-2004
вода питьевая	105	105						
молоко питьевое	125	125						
или молоко концентрированное	58	58						
или молоко сухое	15	15						
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68						
вода кипяченая для сухого молока	110	110						
макаронные изделия без глютена	15	15						
масло сливочное	2	2						
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	3,5	7,5	9,5	120	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед								
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	84	80	80	1,1	3,3	4,4	51,7	№101-2004
ИЛИ								
Салат из огурцов			80	0,6	4,0	2,0	46,4	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы соленые без уксуса	138	76						
огурцы свежие грунтовые	80	76						
или огурцы свежие парниковые	78	76						
масло растительное	4	4						
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной			250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленины	22	16						
свекла до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
01.11.-31.12. -30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
01.03 - 40%	67	40						
морковь до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
лук репчатый	10	8						
чеснок свежий	1,3	1						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
лимонная кислота	0,08	0,08						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Бефстроганов			100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	74	63						
или мясо оленина	86	63						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
Булгур с овощами			150	3,4	2,8	22,6	129	№257-2013, Пермь
крупа булгур	36	36						
вода питьевая	80	80						
масса готового гарнира		100						
морковь до 01.01.-20%	73	58						
с 01.01 - 25%	77	58						
масса припущенной моркови		50						
масло сливочное	4	4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			35	37	177	1177		
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			510	17,5	21,2	67,0	528,8	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб ржаоной	30	30						
масло сливочное	10	10						
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			170	13,2	12,3	36,0	307,5	№362-2004
творог	126	124						
мука	11	11						
яйцо куриное	9	9						
изюм	10,2	10						
масло сливочное	7	7						
ванилин	0,008	0,008						
сметана	4	4						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового пудинга		150						
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№885-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	1,8	1,5	4,5	38,7	
Обед			735	28,4	31,9	83,1	730,8	
Салат из свеклы с сыром и чесноком			80	3,8	8,9	3,7	110	№50-2004
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
масса отварной свеклы		60						
чеснок свежий	0,5	0,4						
сыр	17	16						
масло растительное	4	4						
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной			250/10/5	4,2	6,2	15,4	134,2	№132-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	22	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52						
01.11.-31.12. -30%	74	52						
01.01-29.02 - 35%	80	52						
01.03 - 40%	87	52						
крупы перловая или пшеничная	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Голубцы ленивые с соусом			200	17,5	16,5	12,1	267	№372-2013, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	71	60						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
или мясо оленина	82	60						
крупя рисовая	8	8						
масса отварного риса		21						
лук репчатый	7,1	6						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное	5	5						
капуста белокочанная свежая	113	90						
масса припущенной капусты		84						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готовых голубцов (2 шт. по 75 г)		150						
Соус сметанный с томатом		50						№444-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло сливочное	2,5	2,5						
Компот из сухофруктов			200	0,8	0,0	23,7	98,0	№639-2004
сухофрукты	25,3	25						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				46	53	150	1260	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				42	47	173	1279	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			625	14,4	13,1	89,1	530,3	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
хлеб ржаной	20	20						
сыр	21	20						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200/5	6,5	6,7	26,0	190	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
или молоко концентрированное	51	51						
или молоко сухое	13	13						
вода кипяченая для концентрированного молока	59	59						
вода кипяченая для сухого молока	97	97						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			795	26,0	25,2	104,3	745,7	
Салат из свежих помидор и огурцов			80	1,0	4,0	5,3	61	№20-2004
помидоры свежие парниковые	45	44						
или помидоры свежие грунтовые	52	44						
огурцы свежие парниковые	32,6	32						
или огурцы свежие грунтовые	34	32						
лук зеленый	2,5	2						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук репчатый	2,4	2						
масло растительное	4	4						
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50						
01.11.-31.12. - 30%	72	50						
01.01.-29.02. - 35%	77	50						
01.03. - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01. - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зелёный консервированный	28	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Рыба "Лакомка"			100	13,0	10,8	3,6	164	№338-2013, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	156	109						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	187	109						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	140	104						
или щекур неразделанный	*	*						
или пикша обезглавленная потрошенная	*	*						
*процент отходов щекура или пикши следует определять контрольной отработкой потерь								
масло растительное	3	3						
масса готовой рыбы		90						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное для припускания лука	3	3						
сметана	4	4						
сыр	4,4	4						
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№612-2004
крупка рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№606-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
или облепиха свежемороженая	26,6	24						
крахмал	7	7						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			40	38	193	1276		
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	13,4	21,1	77,3	551,1	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	10	10						
Каша молочная ассорти (пшенично - кукурузная) с маслом			200/5	6,0	6,0	22,5	168	№18/4-2011, Екатеринбург
крупка пшеничная	15	15						
крупка кукурузная	15	15						
вода питьевая	70	70						
молоко питьевое	102	102						
или молоко концентрированное	47	47						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	55	55						
вода кипяченая для сухого молока	90	90						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	3,5	7,5	9,5	120	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			835	28,6	30,5	82,3	716,3	
Овощи свежие (огурцы)			80	0,6	0,1	1,8	10,5	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	84	80						
или огурцы свежие парниковые	82	80						
Борщ "Сибирский" со сметаной с мясом			250/10/5	5,4	5,6	18,0	144	№111-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленины	22	16						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
или капуста квашеная промышленного производства	21	15						
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						
сметана	5	5						
Курица запеченная			90	17,0	15,0	0,6	205,2	№450-1996
курица потрошенная 1 категории	151	135						
или бедро куриное	142	135						
или грудка куриная	142	135						
сметана	4	4						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
масло растительное	2,5	2,5						
Рагу овощное			150	3,5	9,4	15,8	161,8	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						
для соуса		50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	5	4						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Ягоды свежие			100	0,1	0,2	5,7	25	№688-1997
клюква или брусника свежемороженая	110	100						
или голубика или черника свежемороженая	111	100						
или смородина свежемороженая	105	100						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
ИТОГО:				42	52	160	1267	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	29,2	28,8	52,5	584,4	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
хлеб ржаной	20	20						
сыр	21	20						
Омлет натуральный с маслом			200/5	18,5	17,9	1,5	241	№284-1998
яйцо куриное	150	150						
молоко питьевое	60	60						
или молоко концентрированное	28	28						
или молоко сухое	7	7						
вода кипяченая для концентрированного молока	32	32						
вода кипяченая для сухого молока	53	53						
масло растительное	4	4						
масса готового омлета		200						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1996
какао - порошок	4	4						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			860	29,4	31,9	95,1	783,0	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком			100	1,8	5,2	8,9	90	№75-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	70	53						
01.11.-31.12. -30%	76	53						
01.01-29.02 - 35%	82	53						
01.03 - 40%	89	53						
масса отварного картофеля		50						
огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
или огурцы соленые без уксуса	45,5	25						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	5	5						
Уха рыбацкая			250/60	7,5	7,2	19,1	171,2	№151-2013, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	5	5						
Тефтели из мяса, запеченные			100	14,7	15,3	11,4	242,1	№388-2013, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	83	70						
или мясо оленина	95	70						
вода питьевая или молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	39	33						
масло сливочное	4	4						
масса прогретого с маслом лука		17						
яйцо куриное	6	6						
масло растительное	3	3						
Капуста тушёная			150	3,1	3,9	12,4	97,1	№.534-2004
капуста белокочанная свежая	215	172						
масло растительное	4	4						
морковь до 01.01.-20%	10,0	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004
шиповник	25	25						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			59	61	148	1367		
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	18,8	18,5	80,9	565,3	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле творожное с джемом или повидлом			170	13,8	10,9	24,1	250	№365-2004
творог	138	136						
сметана	12	12						
яйцо куриное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		150						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	0,9	0,9						
шиповник	15	15						
Фрукты в ассортименте			130	2,0	0,1	22,5	98,9	№459-2006, Москва
Обед			820	23,3	23,5	120,5	784,4	
Салат из свежих помидор и огурцов			80	1,0	4,0	5,3	61	№20-2004
помидоры свежие парниковые	45	44						
или помидоры свежие грунтовые	52	44						
огурцы свежие парниковые	32,6	32						
или огурцы свежие грунтовые	34	32						
лук зеленый	2,5	2						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук репчатый	2,4	2						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250/20	4,2	4,7	22,4	148,7	№148-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	16,3	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	3	3						
фрикадельки мясные		20						№154-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	27	23						
или мясо оленина	31	23						
лук репчатый	2,4	2						
яйцо куриное	1,6	1,6						
вода питьевая	2	2						
соль йодированная	0,2	0,2						
Запеканка из печени			120	11,9	11,7	3,3	166	№35/6-2011, Екатеринбург
печень говяжья	190	158						
масса отварной печени		100						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
яйцо куриное	10	10						
соль йодированная	0,3	0,3						
Соус молочный		30						
молоко питьевое	30	30						
масло сливочное	2,4	2,4						
масло сливочное для смазки емкости	5	5						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
макаронные изделия без глютена	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	111,6	№638-2004
курага	25,3	25						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:			42	42	201	1350		
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	15,6	20,1	78,7	558,1	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	10	10						
Каша 5 злаков жидкая с маслом			200/5	9,9	9,7	29,2	244	№311-2004
хлопья промышленного производства "5 злаков"	25	25						
молоко питьевое	183	183						
или молоко концентрированное	84	84						
или молоко сухое	22	22						
вода кипяченая для концентрированного молока	99	99						
вода кипяченая для сухого молока	161	161						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
чай-заварка	0,9	0,9						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
Обед			764	23,1	27,3	94,8	715,0	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			80/4	1,0	4,0	3,4	54	№22-2004
помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
перец сладкий, свежий	53	40						
масло растительное	4	4						
Суп - харчо с мясом			250/10	5,4	5,5	22,0	159,1	(р.154-1996)
говядина-полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленины	22	16						
крупа рисовая	17,5	17,5						
лук репчатый	24	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15						
масло сливочное	5	5						
чеснок свежий	1,9	1,5						
хмели-сунели (сушеная зелень)	0,3	0,3						
Котлета рыбная натуральная, запеченная			90	10,5	11,3	5,9	167,3	№97-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	143	95						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	110	95						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой								
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	4,5	4,5						
вода питьевая или молоко питьевое	9	9						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№620-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12.- 30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
или молоко концентрированное	13	13						
или молоко сухое	3	3						
вода кипяченая для концентрированного молока	16	16						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
вода кипяченая для сухого молока	26	26						
масло сливочное	7	7						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				39	47	174	1273	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	18,7	18,0	82,2	564,0	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	№1,3-2004
хлеб ржаной	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
Каша пшеничная жидкая с маслом			200/5	7,5	6,2	20,8	169	№264-2013, Пермь
крупа пшеничная	24	24						
молоко питьевое	192	192						
или молоко концентрированное	88	88						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	104	104						
вода кипяченая для сухого молока	169	169						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№600-2013, Пермь
кофейный напиток	6	6						
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	1,8	1,5	18,5	94,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			815	20,7	25,4	117,4	778,7	
Салат из фасоли "Лобно"			80	3,0	4,0	4,6	66,4	№91-1997
фасоль стручковая замороженная	76	72						
или фасоль натуральная консервированная	102	66						
или фасоль	30	30						
масса отварной фасоли		65						
лук репчатый (бланшированный, маринованный в лимонной кислоте)	14	12						
лимонная кислота	0,01	0,01						
вода питьевая	4	4						
масло растительное	4	4						
Свекольник с мясом со сметаной			250/10/5	4,2	5,5	16,2	131,1	№34-2004, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	22	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%	61	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						
сметана	5	5						
Биточки из мяса			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	79	67						
или мясо оленина	91	67						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						
яйцо куриное	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
Перловка припущенная с овощами			180	2,9	3,8	32,1	174,2	№387-2002
крупа перловая	45	45						
масло сливочное	5	5						
лук репчатый	27	23						
морковь до 01.01.-20%	59	47						
с 01.01 - 25%	63	47						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№618-2013, Пермь
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				39	43	200	1343	
21 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	16,3	18,4	68,2	502,0	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами			70	9,2	12,1	11,9	193	№10-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
помидоры свежие парниковые	15,3	15						
или помидоры свежие грунтовые	18	15						
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,5	6,1	22,0	165	№160-2004
вода питьевая	105	105						
молоко питьевое	125	125						
или молоко концентрированное	58	58						
или молоко сухое	15	15						
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68						
вода кипяченая для сухого молока	110	110						
макаронные изделия без глютена	15	15						
масло сливочное	2	2						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№688-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			810	21,8	23,3	113,3	747,8	
Помидор консервированный			80	0,5	0,2	3,4	17	№101-2004
помидор консервированный без уксуса	146	80						
ИЛИ								
Овощи натуральные (помидоры)			80	0,9	0,1	3,0	16,5	№106-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	82	80						
или помидоры свежие грунтовые	94	80						
Суп крестьянский с крупой, с курицей со сметаной			250/10/5	6,2	6,0	17,2	147,6	№134-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
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			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	79	67						
или мясо оленины	91	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						
яйцо куриное	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,1	5,0	26,5	167,4	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	7	7						
масса припущенного лука		5						
Компот из сухофруктов			200	0,8	0,0	23,7	98,0	№639-2004
сухофрукты	25,3	25						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
ИТОГО:				38	42	182	1250	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				43	46	180	1304	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	