

Согласовано:


Директор МБОУ ТСОШ

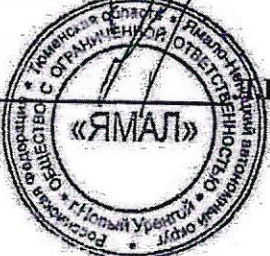

О.Н.Борисова



Утверждено:

Исполнительный директор ООО
«ЯМАЛ»


В.Курдогло



**Примерное 21 ти дневное МЕНЮ от "28" февраля 2023 года
Для питания детей с сахарным диабетом с 12 до 18 лет,
обучающихся в школе**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 21 ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2 от 28.02.2021 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			645	16,9	18,8	103,2	647,3	
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						
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	№666-2004
чай-заварка	1,7	1,7						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Обед			845	30,5	31,6	126,1	911	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным			100	5,5	10,5	1,7	123,3	№362-2002
салат "Дальневосточный" из морской капусты	51	30						
или капуста морская консервированная без уксуса	51	30						
морковь до 01.01.-20%	27,5	22						
с 01.01 - 25%	29,3	22						
масса отварной моркови		20						
яйцо куриное	40	40						
лук репчатый	9,5	8						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	10	8						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат "Летний"			100	5,4	10,2	5,9	137,0	№32-2013, Пермь
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		25						
помидоры свежие грунтовые	18	15						
или помидоры свежие парниковые	15,3	15						
огурцы свежие грунтовые	16	15						
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						
яйцо куриное	40	40						
лук репчатый	6	5						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	6,3	5						
масло растительное	5	5						
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№136-2004
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						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
Рис припущенный с кукурузой			180	4,1	5,9	31,1	193,9	№44/3-2011, Екатеринбург
крупка рисовая	54	54						
масло сливочное	7	7						
кукуруза консервированная	67	40						№606-2013, Пермь
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	
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			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
ИТОГО:				47	50	229	1558	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	13,4	23,6	75,6	567,6	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						№1/4-2011г., Екатеринбург
Каша гречневая молочная жидкая с маслом			200/5	6,5	6,1	30,2	202	
крупка 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						№88-2004
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	
чай-заварка	1,7	1,7						
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			945	31,0	33,3	112,2	872,5	
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						№110-2004
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом			250/5/10	4,4	5,5	12,7	118	
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						
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						№494-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	0,7	203,5	
курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						№224-2004
Рагу овощное			180	4,2	11,3	23,0	211	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	68	54						
с 01.01 - 25%	72	54						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
для соуса		60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№468-2006, 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			50	2,4	0,5	21,9	101,3	
Хлеб ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101,3	
ИТОГО:				44	57	188	1440	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	32,1	35,6	57,2	676,0	
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
Хлеб ржаной	30	30						
сыр	31	30						
Омлет натуральный с маслом			200/10	19,9	23,1	1,5	294	№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 на полив	10	10						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1996
какао - порошок	5	5						
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	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			890	28,6	32,0	117,9	874,1	
Салат овощной			100	2,3	5,0	9,1	90,5	№69-2013, Пермь
морковь - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
масса отварной моркови		38						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
масса отварного картофеля		32						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	39	25						
масло растительное	5	5						
ИЛИ			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
Салат из свежих помидоров								
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп картофельный с рыбой			250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	№160-2013, 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						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при								
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	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло сливочное	5	5						
Котлеты из мяса			100	10,1	14,2	17,0	236,2	№451-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	87	74						
или мясо оленина	101	74						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное	2	2						
Капуста тушёная			180	3,7	4,7	14,9	116,7	№.534-2004
капуста белокочанная свежая	258	206						
масло растительное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004
шиповник	25	25						
Хлеб ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101,3	
Хлеб ржаной			50	2,4	0,5	21,9	101,3	
ИТОГО:			61	68	175	1550		
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	21,0	23,1	92,0	659,4	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			200	15,5	12,9	31,7	304,8	№362-2004
творог	123	120						
яйцо куриное	24	24						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1,7	1,7						
шиповник	15	15						
Фрукты в ассортименте			150	2,3	0,2	26,0	115	№466-2006, Москва
Обед			895	27,2	28,1	131,2	886,3	
Салат из моркови			100	1,1	5,0	9,1	85,9	№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	121	97						
с 01.01 - 25%	129	97						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат витаминный			100	1,1	4,9	7,6	79	№2-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая	63	50						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
<i>в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в</i>								
яблоки свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом	29	20						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	5	5						
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 свежая белокочанная	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						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Печень, тушеная в соусе			100/50	12,9	12,4	5,3	184,4	№401-2013, Пермь
печень говяжья	172	142						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		100						
соус сметанный №442-2013, Пермь		50						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
макаронные изделия без глютена без глютена отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия без глютена без глютена	64	64						
масло сливочное	4	4						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	111,6	№638-2004
курага	25,3	25						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:				48	51	223	1546	
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			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
Каша "Дружба" с маслом			200/5	6,6	8,3	34,3	238	№93-2001, Пермь
крупа рисовая	15	15						
крупа пшенная	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	1,7	1,7						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			825	28,9	29,9	134,8	923,6	№22-2004
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			100/5	1,2	5,0	4,3	67	№22-2004
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
перец сладкий, свежий	67	50						
масло растительное	5	5						
Суп гороховый с гренками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004
горох лущённый	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			120	16,3	14,1	15,5	254,1	№346-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	144	96						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	111	96						
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура	следует определять контрольной отработкой потерь при							
молоко питьевое	17	17						
масло сливочное	3	3						
яйцо куриное	7	7						
масло растительное	3	3						
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						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:				43	51	237	1581	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	13,4	14,6	102,0	591	
Каша пшеничная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
крупы пшеничные	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)			60	3,5	3,7	34,5	185,3	
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			855	24,7	34,0	127,8	915,7	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			100	1,5	5,0	4,7	69,8	№4/1-2011, Екатеринбург
капуста свежая белокочанная	96	77						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только</i>								
горошек зеленый консервированный	31	20						
лимонная кислота	0,10	0,10						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Солянка домашняя со сметаной			250/10/10/5	5,6	6,2	12,1	127	№157-2004
мясные деликатесы (карбонад или окорок мясной)	11	10						
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						
масло сливочное	5	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
лук репчатый	21	18						
сметана	5	5						
Шницель из мяса			100	10,1	14,2	17,0	236,2	№451-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	87	74						
или мясо оленины	101	74						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
масло растительное	2	2						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			180	3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013, Пермь
крупы рисовые	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь - до 01.01. - 20%	26	21						
с 01.01. - 25%	28	21						
масло сливочное	10	10						
Компот из апельсинов			200	0,5	0,1	21,1	87,3	№636-2004
апельсины	75	50						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0		
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0		
ИТОГО:				38	49	230	1507		
7 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			565	18,7	22,7	79,2	594,3		
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004	
	хлеб ржаной	30							
	сыр	31							
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004	
	крупа рисовая	30							
	молоко питьевое	190							
	или молоко концентрированное	87							
	или молоко сухое	23							
	вода кипяченая для концентрированного молока	103							
	вода кипяченая для сухого молока	167							
	соль йодированная	1							
	масло сливочное	5							
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004	
	чай-заварка	1,7							
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			760	28,5	24,8	131,3	862,7		
Помидор консервированный			100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004	
	помидор консервированный без уксуса	182							
ИЛИ									
Овощи натуральные (помидоры)			100	1,1	0,1	3,8	20,5	№106-2013, Пермь	
	помидоры свежие парниковые	102							
	или помидоры свежие грунтовые	118							
Суп с крупой с мясом			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004	
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19							
	или мясо оленины	22							
	крупы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"	5							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67							
	01.11.-31.12.- 30%	72							
	01.01-29.02 - 35%	77							
	01.03 - 40%	84							
	морковь до 01.01.-20%	12,5							
	с 01.01 - 25%	13,3							
	лук репчатый	12							
	масло сливочное	5							
Жаркое по - домашнему			250	15,2	17,0	33,0	345,8	№369-2013, Пермь	
	говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	93							
	или мясо оленины	107							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206							
	01.11.-31.12.- 30%	222							
	01.01-29.02 - 35%	239							
	01.03 - 40%	259							
	морковь до 01.01.-20%	25							
	с 01.01 - 25%	27							
	лук репчатый	18							
	масло растительное	12							
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва	
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6		
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6		
ИТОГО:				47	48	211	1457		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				47	53	213	1520		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):					45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:					90	92	383	2720	
8 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			560	18,3	23,5	75,9	586,7		
Суп молочный с крупой			300	7,5	9,2	29,0	229	№162-1996	
	молоко питьевое	200							
	или молоко концентрированное	92							
	или молоко сухое	24							
	вода кипяченая для концентрированного молока	108							
	вода кипяченая для сухого молока	176							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
вода питьевая	115	115						
крупа манная, или кукурузная	18	18						
или ячневая, или гречневая, или пшено	24	24						
масло сливочное	3	3						
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						
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	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			835	36,6	27,8	123,2	889,4	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
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			120/5	20,3	12,4	6,2	218	№310-1996
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136						
или ряпушка неразделанная	166	143						
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при								
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
Картофель отварной с маслом и зеленью			200	3,8	3,6	28,2	160	№203-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	266	200						
01.11.-31.12.- 30%	286	200						
01.01-29.02 - 35%	308	200						
01.03 - 40%	334	200						
масло сливочное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
ИТОГО:			55	51	199	1476		
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	20,0	25,4	81,0	632,6	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200	13,5	10,8	30,2	272,0	№19/6-2011, Екатеринбург
творог	136	134						
яйцо куриное	18	18						
сметана	14	14						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		180						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1996
какао - порошок	5	5						
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			865	31,1	31,7	133,3	943,2	
Салат из моркови и яблок			100	0,9	5,2	9,3	87,6	№9-2013, Пермь

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
морковь до 01.01.-20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34	30						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из огурцов			100	0,8	5,0	2,5	58	14/1-2011, Екатеринбург
огурцы соленые (без уксуса)	173	95						
или огурцы свежие грунтовые	100	95						
или огурцы свежие парниковые	97	95						
масло растительное	5	5						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7	№124-2004
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 белокочанная свежая	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			120	14,0	12,9	5,9	196	№439-2004
печень говяжья	137	114						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	6	6						
масса готовой печени с луком		75						
морковь до 01.01 - 20%	75,0	60						
с 01.01 - 25%	79,8	60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
вода питьевая	20	20						
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			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
ИТОГО:				51	57	214	1576	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
			565	15,1	25,4	88,2	640,2	
Завтрак								
Бутерброд горячий с сыром			60	4,4	10,5	12,1	161	№10-2004
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
хлеб ржаной	30	30						
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004
крупа манная	20	20						
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						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1,7	1,7						
шиповник	15	15						
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	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			915	30,0	33,6	130,8	945,7	
Салат из свеклы отварной с маслом			100	1,3	5,0	6,9	78	№66-2006, Москва
свекла до 01.01 -20%	125	100						
с 01.01 - 25%	133	100						
масса отварной свеклы		95						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из капусты белокочанной с перцем			100	1,1	5,0	7,6	80	№1-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	119	60						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
перец сладкий, свежий	27	20						
лимонная кислота	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Котлета рыбная натуральная, запеченная			120	14,9	17,8	9,2	256,4	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	170	126						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	189	126						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	146	126						
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при								
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	6	6						
молоко питьевое или вода питьевая	14	14						
масло растительное	4	4						
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	25,0	№688-1997
клюква или брусника свежемороженая	110	100						
или голубика или черника свежемороженая	111	100						
или смородина свежемороженая	105	100						
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
ИТОГО:			45	59	219	1586		
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	19,4	22,1	91,6	641,3	
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
хлеб ржаной	30	30						
сыр	31	30						
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						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№600-2013, Пермь
кофейный напиток	6	6						
Продукт творожный промышленного производства (масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100г и выше)			100	2,5	4,6	17,7	122	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Обед			775	29,3	36,9	124,6	947	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7	№4-2013, Пермь
капуста белокочанная	105	84						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с</i>								
кислота лимонная	0,12	0,12						
вода для разведения лимонной кислоты	6	6						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп гороховый с гренками			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						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			250/5	20,2	26,9	26,7	429,7	№167-2004, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	114	97						
или мясо оленины	132	97						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	336	253						
01.11.-31.12. -30%	362	253						
01.01-29.02 - 35%	390	253						
01.03 - 40%	423	253						
масло сливочное	15	15						
яйцо куриное	7	7						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:				49	59	216	1589	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	14,7	22,0	98,3	648,2	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
Каша кукурузная жидкая с маслом			200/5	6,2	7,5	36,0	236	№266-2013, 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	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
Фрукты в ассортименте			100	1,5	0,2	17,3	77	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
Обед			900	39,9	28,3	120,9	898,0	
Салат картофельный с огурцами			100	1,6	5,0	8,4	85,0	№66-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	85	64						
01.11.-31.12. -30%	92	64						
01.01-29.02 - 35%	99	64						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
01.03 - 40%	107	64						
масса отварного картофеля		60						
лук репчатый	14,3	12						
или лук зеленый	15	12						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
огурцы консервированные (без уксуса)	22	12						
или огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	12,6	12						
морковь - до 01.01 - 20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
масса отварной моркови		14						
масло растительное	5	5						
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	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при								
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			120	22,0	12,4	2,5	210	№493-2004
курица потрошенная 1 категории	165	145						
или окорочок куриный	165	145						
или грудка куриная	151	145						
или филе куриное или индейки	135	128						
масло растительное	5	5						
соус сметанный:		50						
сметана	15	15						
вода питьевая	35	35						
масло сливочное	2	2						
макаронные изделия без глютена без глютена отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия без глютена без глютена	64	64						
масло сливочное	4	4						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004
шиповник	25	25						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:			55	50	219	1546		
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
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						
вода питьевая	105	105						
макаронные изделия без глютена	15	15						
масло сливочное	2	2						
Чай			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№66-2004
чай-заварка	1,7	1,7						
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			815	35,4	25,5	111,4	816,4	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	105	100	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
ИЛИ								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
			100	0,8	5,0	2,5	58	14/1-2011, Екатеринбург
Салат из огурцов								
огурцы соленые (без уксуса)	173	95						
или огурцы свежие грунтовые	100	95						
или огурцы свежие парниковые	97	95						
масло растительное	5	5						
			250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной								
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	22	16						
свекла до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
01.11.-31.12. -30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						
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						
			120	21,0	11,1	5,6	206,3	№423-2004
Бефстроганов								
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	112	95						
или мясо оленина	129	95						
масса тушеного мяса		60						
масса соуса		60						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
			180	3,7	3,2	24,0	140	№257-2013, Пермь
Булгур с овощами								
крупка булгур	36	36						
вода питьевая	80	80						
масса готового гарнира		100						
морковь до 01.01.-20%	115	92						
с 01.01 - 25%	122	92						
масса припущенной моркови		80						
масло сливочное	5	5						
			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№468-2006, Москва
Фрукты в ассортименте			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной				46	39	174	1231	
ИТОГО:								
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			555	20,0	28,6	79,0	653,4	
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			210	15,5	17,2	48,0	408,8	№362-2004
творог	143	141						
яйцо куриное	10	10						
изюм	25,2	25						
масло сливочное	8	8						
ванилин	0,01	0,01						
сухари	5	5						
сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового пудинга		180						
			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
Бутерброд с маслом								
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№686-2004
Чай								
чай-заварка	1,7	1,7						
			100	1,8	1,5	4,5	38,7	
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			815	36,5	37,1	94,7	858,4	
Обед			100	5,2	10,2	4,6	131	№60-2004
Салат из свеклы с сыром и чесноком								
свекла до 01.01 -20%	99	79						
с 01.01 - 25%	105	79						
масса отварной свеклы		75						
чеснок свежий	0,6	0,5						
сыр	21	20						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
масло растительное	5	5						
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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01.- 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Голубцы ленивые с соусом			250	22,5	19,9	16,0	333	№372-2013, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	94	80						
или мясо оленина	109	80						
крупя рисовая	12	12						
масса отварного риса		28						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	6	6						
масло растительное	7	7						
капуста белокочанная свежая	150	120						
масса припущенной капусты		112						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масса готовых голубцов (2 шт. по 100 г)		200						
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)	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			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:				56	66	174	1512	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ :				51	55	202	1502	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			645	16,2	18,7	93,8	606,7	
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						
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	1,7	1,7						
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			865	35,7	29,9	135,8	955,4	
Салат из свежих помидор и огурцов			100	1,2	5,0	6,6	76	№20-2004
помидоры свежие парниковые	56	55						
или помидоры свежие грунтовые	65	55						
огурцы свежие парниковые	40,8	40						
или огурцы свежие грунтовые	42,0	40						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
лук зелёный	3,8	3						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зелёный								
или лук репчатый	3,6	3						
масло растительное	5	5						
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"			120	18,2	12,9	4,3	206	№338-2013, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	187	131						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	225	131						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	169	125						
или щекур неразделанный	*	*						
или пикша обезглавленная потрошенная	*	*						
процент отходов щекура или пикши следует определять контрольной отработкой								
масло растительное	4	4						
масса готовой рыбы		110						
лук репчатый	17	14						
масло сливочное для припуска лука	4	4						
сметана	5	5						
сыр	10,5	10						
Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	196,6	№612-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№605-2013, 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			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
ИТОГО:				52	49	230	1562	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	13,6	23,6	77,3	574,4	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
Каша молочная ассорти (пшенично - кукурузная) с маслом			200/5	6,0	6,0	22,5	168	№18/4-2011, Екатеринбург
крупа пшеничная	15	15						
крупа 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	№686-2004
чай-заварка	1,7	1,7						
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			895	33,3	34,7	105,9	868,8	
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
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						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
свекла - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	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			100	18,5	16,7	0,7	227,1	№450-1996
курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная	157	149						
или бедро куриное	157	149						
сметана	5	5						
масло растительное	2,5	2,5						
Рагу овощное			180	4,2	11,3	23,0	211	№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%	68	54						
с 01.01 - 25%	72	54						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
для соуса		60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№468-2006, Москва
Ягоды свежие			100	0,1	0,2	5,7	25,0	№688-1997
клюква или брусника свежемороженая	110	100						
или голубика или черника свежемороженая	111	100						
или смородина свежемороженая	105	100						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:			47	58	183	1443		
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	32,1	35,6	57,2	676,0	
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
хлеб ржаной	30	30						
сыр	31	30						
Омлет натуральный с маслом			200/10	19,9	23,1	1,5	294	№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 на полив	10	10						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1996
какао - порошок	5	5						
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	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
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			890	31,7	33,2	104,4	843,1	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком			100	1,8	5,2	8,9	90	№30/1-2011, Екатеринбург
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						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
или огурцы соленые (без уксуса)	45,5	25						
масло растительное	5	5						
Уха рыбацкая			250/60	7,5	7,2	19,1	171,2	№161-2013, 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								
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						
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 оленины	95	70						
молоко питьевое или вода питьевая	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			180	3,7	4,7	14,9	116,7	№534-2004
капуста белокочанная свежая	258	206						
масло растительное	5	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004
шиповник	25	25						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:			64	69	162	1519		
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	20,7	23,0	88,8	645,1	
Суфле творожное с джемом или повидлом			210	15,5	12,9	32,0	306	№365-2004
творог	162	160						
сметана	14	14						
яйцо куриное	14	14						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		180						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30						
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1,7	1,7						
шиповник	15	15						
Фрукты в ассортименте			130	2,0	0,1	22,5	98,9	№468-2006, Москва
Обед			900	25,8	25,6	135,4	874,9	
Салат из свежих помидор и огурцов			100	1,2	5,0	6,6	76	№20-2004
помидоры свежие парниковые	56	55						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
или помидоры свежие грунтовые	65	55						
огурцы свежие парниковые	40,8	40						
или огурцы свежие грунтовые	42,0	40						
лук зелёный	3,8	3						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зелёный								
или лук репчатый	3,6	3						
масло растительное	5	5						
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	№35/8-2011, Екатеринбург
печень говяжья	190	158						
масса отварной печени		100						
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 без глютена отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия без глютена без глютена	64	64						
масло сливочное	4	4						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	27,0	111,6	№638-2004
курага	25,3	25						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:			46	49	224	1520		
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	17,2	22,8	97,5	662,4	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб ржаной	30	30						
масло сливочное	15	15						
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	1,7	1,7						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№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			825	29,8	35,0	118,7	908,9	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			100/5	1,2	5,0	4,3	67	№22-2004
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
перец сладкий, свежий	67	50						
масло растительное	5	5						
Суп - харчо с мясом			250/10	5,4	5,5	22,0	159,1	№154-1996
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	22	16						
крупа рисовая	17,5	17,5						
лук репчатый	24	20						

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)	15	15						
масло сливочное	5	5						
чеснок свежий	1,9	1,5						
хмели-сунели (сушеная зелень)	0,3	0,3						
Котлета рыбная натуральная, запеченная			120	14,9	17,8	9,2	256,4	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	170	126						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	189	126						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	146	126						
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при								
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	6	6						
молоко питьевое или вода питьевая	14	14						
масло растительное	4	4						
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
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:				47	58	216	1571	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	20,1	22,0	86,2	621,6	
Каша пшеничная жидкая с маслом			200/5	7,5	6,2	20,8	169	№264-2013, Пермь
крупка 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						
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						
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	
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	20	20						
Хлеб ржаной	20	20						
Хлеб ржаной	20	20						
Обед			795	25,4	29,3	127,6	875,4	
Салат из фасоли "Лобио"			100	3,8	5,0	5,7	83,0	№91-1997
фасоль стручковая замороженная	95	90						
или фасоль натуральная консервированная	126	82						
или фасоль	37	37						
масса отварной фасоли		82						
лук репчатый (бланшированный, маринованный в лимонной кислоте)	18	15						
лимонная кислота	0,01	0,01						
вода питьевая	5	5						
масло растительное	5	5						
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 оленины	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						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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			100	10,1	14,2	17,0	236,2	№461-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	87	74						
или мясо оленина	101	74						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	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						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№468-2006, Москва
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:			45	51	214	1497		
21 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	19,6	22,6	72,5	570,2	
Бутерброд горячий с сыром и помидорами			95	12,5	16,3	16,2	262	№10-2004
хлеб ржаной	40	40						
масло сливочное	10	10						
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
сыр	26	25						
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,5	6,1	22,0	165	№160-2004
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						
вода питьевая	105	105						
макаронные изделия без глютена 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	№686-2004
чай-заварка	1,7	1,7						
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			845	25,6	26,2	123,6	832,3	
Овощи натуральные (помидоры)			100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004
ИЛИ								
Овощи натуральные (помидоры)			100	1,1	0,1	3,8	20,5	№106-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	102	100						
или помидоры свежие грунтовые	118	100						
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			100	10,1	14,2	17,0	236,2	№461-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	87	74						
или мясо оленина	101	74						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	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			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
ИТОГО:				45	49	196	1403	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ :				49	55	204	1502	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				90	92	383	2720	