

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ТСОШ

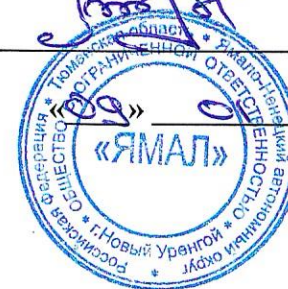
Исполнительный директор ООО «ЯМАЛ»

  
О.Н. Борисова

  
Л.В. Курдогло

01 2024 г.

2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1 от 09.01.2024 г.

**Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.**

**Приемы пищи: завтрак, обед.**

г. Новый Уренгой, 2024г.

<p align="center"><b>Меню приготавливаемых блюд</b> <b>завтрак, обед</b></p>								
<p align="center"><b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b></p>								
<p align="center"><b>ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №1 от 09.01.2024 г.</b></p>								
<p align="center"><b>Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)</b></p>								
<p align="center"><b>1 день</b></p>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>15,1</b>	<b>14,9</b>	<b>88,5</b>	<b>547,5</b>	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	№1,3-2004
хлеб пшеничный	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						
сахар	3	3						
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						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№466-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>795</b>	<b>27,4</b>	<b>27,2</b>	<b>107,9</b>	<b>784,0</b>	
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						
<p align="center"><i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i></p>								

или лук зеленый	9	7						
масло растительное	4	4						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат "Летний"</b>			<b>80</b>	<b>5,0</b>	<b>7,3</b>	<b>4,8</b>	<b>104,9</b>	№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						
<b>Суп из овощей с курицей, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>16,0</b>	<b>144,3</b>	№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						
<b>Гуляш</b>			<b>100</b>	<b>9,1</b>	<b>7,5</b>	<b>3,4</b>	<b>117,5</b>	№437-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	74	63						
или мясо оленина	86	63						
масло растительное	4	4						
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						
мука пшеничная	4	4						
<b>Рис припущенный с кукурузой</b>			<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>5,0</b>	<b>27,8</b>	<b>170</b>	№443-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	45	45						
масло сливочное	5	5						
кукуруза консервированная	57	34						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89,0</b>	№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							
сахар	15	15							
крахмал	7	7							
Хлеб пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97,3		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8		
или хлеб ржаной витаминизированный			30						
<b>ИТОГО:</b>				<b>42</b>	<b>42</b>	<b>196</b>	<b>1332</b>		
<b>2 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>13,2</b>	<b>21,1</b>	<b>75,6</b>	<b>544,3</b>		
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
Каша гречневая молочная жидкая с маслом			200/5	6,5	6,1	30,2	202	№1/4-2011г., Екатеринбург	
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							
сахар	3	3							
соль йодированная	0,8	0,8							
масло сливочное	5	5							
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004	
чай-заварка	0,9	0,9							
сахар	12	12							
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		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
<b>Обед</b>			<b>935</b>	<b>27,9</b>	<b>28,9</b>	<b>111,9</b>	<b>817,9</b>		
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 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							
<b>Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"</b>			<b>90</b>	<b>14,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0,6</b>	<b>174,2</b>		<b>№494-2004</b>
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							
<b>Рагу овощное</b>			<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>9,4</b>	<b>15,8</b>	<b>161,8</b>		<b>№224-2004</b>
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							
<b>для соуса</b>		<b>50</b>							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
мука пшеничная	1,7	1,7							
морковь до 01.01.-20%	5	4							
с 01.01 - 25%	5,3	4							
лук репчатый	5	4							
сахар	1,3	1,3							
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>138</b>		<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>Ягоды свежие</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>37,9</b>		<b>№688-1997</b>
клюква или брусника свежемороженая	165	150							
или голубика или черника свежемороженая	167	150							
или смородина свежемороженая	158	150							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>116,8</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,8</b>		
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>30</b>						
<b>ИТОГО:</b>				<b>41</b>	<b>50</b>	<b>188</b>	<b>1362</b>		
<b>3 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		

<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>29,5</b>	<b>29,0</b>	<b>51,2</b>	<b>582,8</b>	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
хлеб пшеничный	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	№642-1998
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						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№468-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>830</b>	<b>24,7</b>	<b>27,7</b>	<b>106,3</b>	<b>773,3</b>	
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						
<b>ИЛИ</b>								
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	№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						
или щекур неразделанный	*							
процент отходов щецура 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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
<b>Котлеты из мяса</b>			<b>90</b>	<b>8,1</b>	<b>11,8</b>	<b>14,3</b>	<b>195,8</b>	<b>№461-2004</b>
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	79	67						
или мясо оленина	91	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						
яйцо куриное	4,5	4,5						
сухари	5,5	5,5						
масло растительное	2	2						
<b>Капуста тушёная</b>			<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>3,9</b>	<b>12,4</b>	<b>97,1</b>	<b>№634-2004</b>
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						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сахар	3	3						
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,1</b>	<b>61,4</b>	<b>№705-2004</b>
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>20,3</b>	<b>97,3</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			<b>50</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>82,6</b>	
или хлеб ржаной витаминизированный			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>57</b>	<b>157</b>	<b>1356</b>	
<b>4 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>18,2</b>	<b>18,6</b>	<b>83,7</b>	<b>575,0</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>133,8</b>	<b>№1-2004</b>

хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
<b>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			<b>170</b>	<b>13,2</b>	<b>11,0</b>	<b>26,9</b>	<b>259,4</b>	№10/6-2011, Екатеринбург
творог	103	100						
крупа манная	5	5						
яйцо куриное	20	20						
сахар	10	10						
<b>крошка:</b>		<b>25</b>						
сахар	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло сливочное	10	10						
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5						
масса готовой запеканки		150						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Чай "Витаминный"</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	№493-2013, Пермь
чай-заварка	0,9	0,9						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,5</b>	<b>98,9</b>	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>835</b>	<b>24,6</b>	<b>25,2</b>	<b>122,3</b>	<b>814,0</b>	
<b>Салат из моркови</b>			<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>	<b>7,3</b>	<b>68,8</b>	№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	95	76						
с 01.01 - 25%	101	76						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
сахар	2	2						
масло растительное	4	4						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат витаминный</b>			<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>	<b>6,1</b>	<b>63,1</b>	№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						
сахар	1,6	1,6						
лимонная кислота	0,1	0,1						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						
<b>Рассольник домашний с мясом, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,7</b>	<b>6,5</b>	<b>13,7</b>	<b>132</b>	№131-2004
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленины	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							
<b>Печень, тушеная в соусе</b>			<b>90/50</b>	<b>11,5</b>	<b>11,1</b>	<b>5,0</b>	<b>165,9</b>		№401-2013, Пермь
печень говяжья	162	134							
мука пшеничная	4	4							
масло растительное	4	4							
масса тушеной печени		90							
соус сметанный		50							№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5							
мука пшеничная	1,3	1,3							
вода питьевая	40	40							
масло сливочное	1,3	1,3							
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>34,3</b>	<b>175,2</b>		№516-2004
макаронные изделия	53	53							
масло сливочное	3,5	3,5							
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>111,6</b>		№638-2004
курага	25,3	25							
сахар	5	5							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>77,8</b>		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>82,6</b>		
или хлеб ржаной витаминизированный			40						
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>44</b>	<b>206</b>	<b>1389</b>		
<b>5 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>565</b>	<b>12,3</b>	<b>18,7</b>	<b>83,8</b>	<b>552,7</b>		
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>133,8</b>	№1-2004	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
<b>Каша "Дружба" с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>6,6</b>	<b>8,3</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	№83-2001, 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							
сахар	3	3							
масло сливочное	5	5							

Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
чай-заварка	0,9	0,9						
сахар	10	10						
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			824	24,5	26,0	119,0	806,9	
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 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						
хлеб пшеничный	38	32						
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 щецур неразделанный	*							
процент отходов щецура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	13	13						
масло сливочное	1,8	1,8						
яйцо куриное	5	5						
сухари	4,5	4,5						
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							
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№519-2013, Пермь	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8		
или хлеб ржаной витаминизированный			30						
<b>ИТОГО:</b>				<b>37</b>	<b>45</b>	<b>203</b>	<b>1360</b>		
<b>6 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>535</b>	<b>12,3</b>	<b>14,2</b>	<b>91,2</b>	<b>540,8</b>		
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004	
крупя 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							
сахар	3	3							
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							
молоко сгущенное с сахаром	25	25							
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	1,8	1,5	4,5	38,7		
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
<b>Обед</b>			<b>795</b>	<b>21,2</b>	<b>28,6</b>	<b>112,3</b>	<b>790,1</b>		
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1,2	4,0	2,9	52,4	№471-2011, Екатеринбург	
капуста свежая белокочанная	76	61							
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</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							
<b>ИЛИ</b>									
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						
<b>Солянка домашняя со сметаной</b>	<b>250/10/10/5</b>		<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>12,1</b>	<b>127</b>	<b>№167-2004</b>	
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	19	16						
или мясо оленина	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						
<b>Шницель из мяса</b>	<b>90</b>		<b>8,1</b>	<b>11,8</b>	<b>14,3</b>	<b>195,8</b>	<b>№461-2004</b>	
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	79	67						
или мясо оленина	91	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						
яйцо куриное	4,5	4,5						
сухари	5,5	5,5						
масло растительное	2	2						
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	<b>150</b>		<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>	<b>№416-2013, Пермь</b>	
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масло сливочное	8	8						
<b>Компот из апельсинов</b>	<b>200</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,1</b>	<b>87,3</b>	<b>№636-2004</b>	
апельсины	75	50						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>77,8</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	<b>40</b>							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,8</b>		
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>	<b>30</b>							
<b>ИТОГО:</b>			<b>33</b>	<b>43</b>	<b>204</b>	<b>1331</b>		
<b>7 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>17,5</b>	<b>21,3</b>	<b>73,2</b>	<b>553,5</b>	
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/20</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>7,2</b>	<b>107</b>	<b>№3-2004</b>
хлеб пшеничный	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							
сахар	3	3							
соль йодированная	1	1							
масло сливочное	5	5							
Чай с сахаром				200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
чай-заварка	0,9	0,9							
сахар	12	12							
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте				100	3,5	7,5	9,5	120	
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
<b>Обед</b>				<b>740</b>	<b>25,5</b>	<b>22,6</b>	<b>105,9</b>	<b>727,0</b>	
Помидор консервированный				80	0,5	0,2	3,4	17	№101-2004
помидор консервированный без уксуса	146	80							
<b>ИЛИ</b>									
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 оленина	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 оленина	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						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№618-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			50	2,5	0,7	20,3	97,3	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
или хлеб ржаной витаминизированный			30	0,8				
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>44</b>	<b>179</b>	<b>1281</b>	
<b>8 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>16,4</b>	<b>21,9</b>	<b>61,7</b>	<b>508,7</b>	
Бутерброд с сыром и маслом			30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8	№1,3-2004
хлеб пшеничный	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						
крупка манная, или кукурузная	15	15						
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20						
масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	1,9	2,3	16,2	93	№600-2013, Пермь
кофейный напиток	6	6						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>825</b>	<b>28,0</b>	<b>23,7</b>	<b>104,0</b>	<b>739,3</b>	
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						
<b>Рыба запечённая с маслом</b>			<b>100/5</b>	<b>15,7</b>	<b>10,2</b>	<b>5,2</b>	<b>175</b>	№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 и холодной обработке и оформлять актом								
сухари	4	4						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
<b>Картофель отварной с маслом и зеленью</b>			<b>180</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>24,5</b>	<b>140</b>	№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						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>138</b>	№618-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>58,4</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,8</b>	
или хлеб ржаной витаминизированный			30	0,8				
<b>ИТОГО:</b>				<b>44</b>	<b>46</b>	<b>166</b>	<b>1248</b>	
<b>9 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>13,9</b>	<b>24,6</b>	<b>77,5</b>	<b>586,2</b>	
<b>Бутерброд горячий с сыром</b>			<b>45</b>	<b>3,9</b>	<b>9,8</b>	<b>10,8</b>	<b>147</b>	№10-2004
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
хлеб пшеничный	20	20						
<b>Каша манная жидкая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>5,1</b>	<b>7,1</b>	<b>28,0</b>	<b>196,3</b>	№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						

сахар	3	3						
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	0,9	0,9						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
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	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<i>Обед</i>			915	22,0	25,5	101,0	719,7	
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						
<i>ИЛИ</i>								
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						
сахар	1,6	1,6						
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						
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 соленные 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	№9/7-2011, 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 и холодной обработке и оформлять актом								
лук репчатый	11	9						

яйцо куриное	4,5	4,5						
вода питьевая или молоко питьевое	9	9						
сухари	4	4						
масло растительное	2	2						
<b>Картофель тушеный</b>			<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>4,2</b>	<b>22,5</b>	<b>141</b>	№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						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№618-2013, Пермь
<b>Ягоды свежие</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</b>	№688-1997
клюква или брусника свежемороженая	110	100						
или голубика или черника свежемороженая	111	100						
или смородина свежемороженая	105	100						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>58,4</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,8</b>	
или хлеб ржаной витаминизированный			<b>30</b>	<b>0,8</b>				
<b>ИТОГО:</b>				<b>36</b>	<b>50</b>	<b>178</b>	<b>1306</b>	
<b>10 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>13,4</b>	<b>19,3</b>	<b>84,2</b>	<b>563,8</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>133,8</b>	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
<b>Каша кукурузная жидкая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>6,2</b>	<b>7,5</b>	<b>36,0</b>	<b>236</b>	№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						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>4,2</b>	<b>16,4</b>	<b>117,0</b>	№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						
сахар	10	10						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>17,3</b>	<b>77,0</b>	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>840</b>	<b>35,0</b>	<b>25,0</b>	<b>97,8</b>	<b>755,0</b>	
<b>Салат картофельный с огурцами</b>			<b>80</b>	<b>1,4</b>	<b>4,0</b>	<b>7,4</b>	<b>71,0</b>	№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						
<b>Уха ростовская</b>			<b>250/60</b>	<b>8,5</b>	<b>6,7</b>	<b>18,9</b>	<b>169,7</b>	№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 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						
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						
<b>Курица, запеченная в сметанном соусе</b>			<b>100</b>	<b>19,3</b>	<b>10,9</b>	<b>2,2</b>	<b>184</b>	№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						

<b>соус сметанный:</b>		50						
сметана	15	15						
мука пшеничная	2,5	2,5						
вода питьевая	35	35						
масло сливочное	2	2						
<b>Макаронные изделия с овощами</b>			<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>28,0</b>	<b>150</b>	№294-2013, Пермь
макаронные изделия	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						
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,1</b>	<b>61,4</b>	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>58,4</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,8</b>	
или хлеб ржаной витаминизированный			30	0,8				
<b>ИТОГО:</b>				<b>48</b>	<b>44</b>	<b>182</b>	<b>1319</b>	
<b>11 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>11,3</b>	<b>15,7</b>	<b>77,5</b>	<b>495,5</b>	
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>6,1</b>	<b>22,0</b>	<b>165</b>	№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	15	15						
сахар	2	2						
масло сливочное	2	2						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>48,8</b>	№685-2004
чай-заварка	0,9	0,9						
сахар	12	12						
<b>Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>3,5</b>	<b>7,5</b>	<b>9,5</b>	<b>120</b>	
<b>Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>16,5</b>	<b>82,9</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>40,5</b>	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			795	25,0	23,5	112,6	760,1			
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания			84	80	80	1,1	3,3	4,4	51,7	№101-2004
<i>ИЛИ</i>										
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						
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						
сахар			0,5	0,5						
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 оленины			86	63						
масса тушеного мяса				40						
масса соуса				60						
мука пшеничная			6	6						
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
крупка 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	№516-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
или хлеб ржаной витаминизированный			30	0,8				
<b>ИТОГО:</b>				<b>36</b>	<b>39</b>	<b>190</b>	<b>1256</b>	
<b>12 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>17,5</b>	<b>21,2</b>	<b>67,0</b>	<b>528,8</b>	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
	хлеб пшеничный	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 пшеничная	11	11					
	или крупа манная	10	10					
	сахар	10	10					
	яйцо куриное	9	9					
	изюм	10,2	10					
	масло сливочное	7	7					
	ванилин	0,008	0,008					
	сухари	4	4					
	сметана	4	4					
	масло сливочное для смазки листа	4	4					
	масса готового пудинга		150					
	молоко сгущенное с сахаром	20,2	20					
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004
	чай-заварка	0,9	0,9					
	сахар	12	12					
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	1,8	1,5	4,5	38,7	
<b>Обед</b>			<b>735</b>	<b>28,9</b>	<b>32,2</b>	<b>81,2</b>	<b>728,4</b>	
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 оленины	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						
<b>Голубцы ленивые с соусом</b>			<b>200</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>12,1</b>	<b>267</b>	№372-2013, Пермь
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	71	60						
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						
<b>Соус сметанный с томатом</b>		50						№444-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
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						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>23,7</b>	<b>98,0</b>	№639-2004
сухофрукты	25,3	25						
сахар	10	10						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>58,4</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,8</b>	
или хлеб ржаной витаминизированный			<b>30</b>	<b>0,8</b>				
<b>ИТОГО:</b>				<b>46</b>	<b>53</b>	<b>148</b>	<b>1257</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 12 дней:</b>				<b>42</b>	<b>46</b>	<b>183</b>	<b>1316</b>	при двуразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (50-60%):</b>				<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>	