

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ТСОШ

О.Н. Борисова

2024 г.



Исполнительный директор ООО «ЯМАЛ»

Л.В. Курдогло

2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 от 09.01.2024 г.

**Возрастная категория детей: с 12 лет и старше**

**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 12 лет и старше</b></p>								
<p align="center"><b>ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2 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>645</b>	<b>17,4</b>	<b>19,1</b>	<b>101,3</b>	<b>644,9</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						
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	1,7	1,7						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
или Хлеб ржаной витаминизированный			30					
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
<b>Обед</b>			<b>845</b>	<b>30,7</b>	<b>31,8</b>	<b>124,2</b>	<b>906</b>	
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						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат "Летний"</b>			<b>100</b>	<b>5,4</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>137,0</b>	<b>№32-2013, Пермь</b>
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						
<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>	<b>№135-2004</b>
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>	<b>№437-2004</b>
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)	6	6							
мука пшеничная	4	4							
<b>Рис припущенный с кукурузой</b>			<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>5,9</b>	<b>31,1</b>	<b>193,9</b>		№44/3-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	54	54							
масло сливочное	7	7							
кукуруза консервированная	67	40							
<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>		№50/5-2013, 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							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>121,6</b>		
или Хлеб ржаной витаминизированный			60						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>116,8</b>		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
<b>ИТОГО:</b>				<b>48</b>	<b>51</b>	<b>225</b>	<b>1551</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>550</b>	<b>13,4</b>	<b>23,6</b>	<b>75,6</b>	<b>567,6</b>		
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157,1</b>	№1-2004	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	15	15							
<b>Каша гречневая молочная жидкая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>6,5</b>	<b>6,1</b>	<b>30,2</b>	<b>202</b>	№1/4-2011г., Екатеринбург	
крупа 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							
<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	1,7	1,7							
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>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			995	31,5	33,6	127,0	937,2	
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 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 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)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	0,7	203,5	№494-2004
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)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
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						
<u>для соуса</u>		60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	10	10						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01.-20%	6	5						

с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
сахар	1,5	1,5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
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	
или Хлеб ржаной витаминизированный			50					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>45</b>	<b>57</b>	<b>203</b>	<b>1505</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>620</b>	<b>32,4</b>	<b>35,8</b>	<b>55,9</b>	<b>674,4</b>	
Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
хлеб пшеничный	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						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					

Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>890</b>	<b>30,2</b>	<b>32,6</b>	<b>128,5</b>	<b>928,5</b>	
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						
<b>ИЛИ</b>								
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 картофельный с рыбой			250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	№150-2013, Пермь
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
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						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						

сухари	6	6							
масло растительное	2	2							
<b>Капуста тушёная</b>			<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>14,9</b>	<b>116,7</b>	<b>№534-2004</b>	
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							
мука пшеничная	3	3							
сахар	4	4							
<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 ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>101,3</b>		
или Хлеб ржаной витаминизированный			50						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>80</b>	<b>4,0</b>	<b>1,1</b>	<b>32,4</b>	<b>155,7</b>		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			80						
<b>ИТОГО:</b>				<b>63</b>	<b>68</b>	<b>184</b>	<b>1603</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>595</b>	<b>21,0</b>	<b>23,1</b>	<b>92,0</b>	<b>659,4</b>		
<b>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>15,5</b>	<b>12,9</b>	<b>31,7</b>	<b>304,8</b>	<b>№362-2004</b>	
творог	123	120							
крупа манная	6	6							
яйцо куриное	24	24							
сахар	12	12							
крошка:		30							
сахар	6	6							
мука пшеничная	12	12							
масло сливочное	12	12							
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2							
масса готовой запеканки		180							
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157,1</b>	<b>№1-2004</b>	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	15	15							
<b>Чай "Витаминный"</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>	
чай-заварка	1,7	1,7							
шиповник	15	15							



сахар	10	10							
Фрукты в ассортименте			150	2,3	0,2	26,0	115	№458-2006, Москва	
<i>Обед</i>			<i>895</i>	<i>28,3</i>	<i>28,5</i>	<i>138,0</i>	<i>922,0</i>		
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>									
сахар	3	3							
масло растительное	5	5							
<i>ИЛИ</i>									
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 отварном</i>									
яблоки свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом	29	20							
сахар	2	2							
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 оленины	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							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
Печень, тушенная в соусе			100/50	12,9	12,4	5,3	184,4	№401-2013, Пермь	
печень говяжья	172	142							
мука пшеничная	6	6							
масло растительное	5	5							
масса тушеной печени		100							
соус сметанный №442-2013, Пермь		50							
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>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210,2</b>	<b>№516-2004</b>	
макаронные изделия	64	64							
масло сливочное	4	4							
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>111,6</b>	<b>№638-2004</b>	
курага	25,3	25							
сахар	5	5							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81,0</b>		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>116,8</b>		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
<b>ИТОГО:</b>				<b>49</b>	<b>52</b>	<b>230</b>	<b>1581</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>580</b>	<b>14,2</b>	<b>21,6</b>	<b>101,3</b>	<b>655,4</b>		
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157,1</b>	<b>№1-2004</b>	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	15	15							
<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>	<b>№93-2001, Пермь</b>	
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							
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>15,1</b>	<b>94,1</b>	<b>№630-1996</b>	
чай-заварка	1,7	1,7							
сахар	10	10							
молоко питьевое	100	100							
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>86,5</b>	<b>№458-2006, Москва</b>	
<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						
<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>Обед</b>			<b>875</b>	<b>28,8</b>	<b>30,1</b>	<b>133,9</b>	<b>921,2</b>	
<b>Салат из свежих помидоров со сладким перцем</b>			<b>100/5</b>	<b>1,2</b>	<b>5,0</b>	<b>4,3</b>	<b>67</b>	№22-2004
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
перец сладкий, свежий	67	50						
масло растительное	5	5						
<b>Суп гороховый с гренками</b>			<b>250/20</b>	<b>3,1</b>	<b>4,1</b>	<b>31,7</b>	<b>176,1</b>	№139-2004
горох луцёный	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						
<b>Биточки рыбные</b>			<b>120</b>	<b>16,3</b>	<b>14,1</b>	<b>15,5</b>	<b>254,1</b>	№345-2013, 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 тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
хлеб пшеничный	23	23						
молоко питьевое	17	17						
масло сливочное	3	3						
яйцо куриное	7	7						
сухари	6	6						
масло растительное	3	3						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>175,5</b>	№520-2004
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						
<b>Сок в ассортименте</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь

Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>52</b>	<b>235</b>	<b>1577</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>565</b>	<b>13,7</b>	<b>14,8</b>	<b>100,7</b>	<b>590</b>	
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
крупа 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)			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						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
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	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>855</b>	<b>24,8</b>	<b>34,2</b>	<b>126,5</b>	<b>912,5</b>	
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 капуста нового урожая или другой салат</i>								
горошек зеленый консервированный	31	20						
лимонная кислота	0,10	0,10						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
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						
<b>Солянка домашняя со сметаной</b>	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 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						
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						
<b>Шницель из мяса</b>	100		10,1	14,2	17,0	236,2	№451-2004	
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	87	74						
или мясо оленина	101	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	180		3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013, Пермь	
крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь - до 01.01 - 20%	26	21						
с 01.01 - 25%	28	21						
масло сливочное	10	10						
<b>Компот из апельсинов</b>	200		0,5	0,1	21,1	87,3	№636-2004	
апельсины	75	50						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>	40		1,9	0,4	17,5	81,0		
или Хлеб ржаной витаминизированный	40							
<b>Хлеб пшеничный</b>	40		2,0	0,6	16,2	77,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40							
<b>ИТОГО:</b>			<b>38</b>	<b>49</b>	<b>227</b>	<b>1502</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>565</b>	<b>19,0</b>	<b>22,9</b>	<b>77,9</b>	<b>592,7</b>	

Бутерброд с сыром			30/30	7,2	7,8	11,9	147	№3-2004
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	31	30						
Каша рисовая жидкая с маслом			200/5	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
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	1,7	1,7						
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					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>28,5</b>	<b>25,0</b>	<b>129,8</b>	<b>858,7</b>	
Помидор консервированный			100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004
помидор консервированный без уксуса	182	100						
<b>ИЛИ</b>								
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 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			250	15,2	17,0	33,0	345,8	№369-2013, Пермь

говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	93	79							
или мясо оленина	107	79							
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%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	12	12							
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь	
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6		
или Хлеб ржаной витаминизированный			60						
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						
<b>ИТОГО:</b>				<b>48</b>	<b>48</b>	<b>208</b>	<b>1451</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>560</b>	<b>18,6</b>	<b>23,7</b>	<b>74,6</b>	<b>585,1</b>		
Суп молочный с крупой			300	7,5	9,2	29,0	229	№162-1996	
молоко питьевое	200	200							
или молоко концентрированное	92	92							
или молоко сухое	24	24							
вода кипяченая для концентрированного молока	108	108							
вода кипяченая для сухого молока	176	176							
вода питьевая	115	115							
круп манная, или кукурузная	18	18							
или ячневая, или гречневая, или пшено	24	24							
масло сливочное	3	3							
сахар	3	3							
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							
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							
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>885</b>	<b>36,7</b>	<b>28,0</b>	<b>133,6</b>	<b>933,8</b>	
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 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%	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 тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
сухари пшеничные	6	6						
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						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	121,6	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>55</b>	<b>52</b>	<b>208</b>	<b>1519</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>565</b>	<b>15,4</b>	<b>25,6</b>	<b>86,9</b>	<b>638,6</b>	
Бутерброд горячий с сыром			60	4,4	10,5	12,1	161	№10-2004
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
хлеб пшеничный	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						
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	1,7	1,7						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
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					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>965</b>	<b>30,0</b>	<b>33,8</b>	<b>129,3</b>	<b>941,7</b>	
Салат из свеклы отварной с маслом			100	1,3	5,0	6,9	78	№56-2006, Москва
свекла до 01.01 -20%	125	100						
с 01.01 - 25%	133	100						
масса отварной свеклы		95						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
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						

сахар	2	2						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
<b>Рассольник с мясом, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>	<b>12,5</b>	<b>113,2</b>	<b>№130-2004</b>
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						
<b>Котлета рыбная натуральная, запеченная</b>			<b>120</b>	<b>14,9</b>	<b>17,8</b>	<b>9,2</b>	<b>256,4</b>	<b>№9/7-2011, Екатеринбург</b>
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 тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	6	6						
молоко питьевое или вода питьевая	14	14						
сухари	7	7						
масло растительное	4	4						
<b>Картофель тушеный</b>			<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>4,2</b>	<b>22,5</b>	<b>141</b>	<b>№216-2004</b>
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>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>Ягоды свежие</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25,0</b>	<b>№688-1997</b>
клюква или брусника свежемороженоя	110	100						
или голубика или черника свежемороженоя	111	100						
или смородина свежемороженоя	105	100						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>121,6</b>	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					

Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>45</b>	<b>59</b>	<b>216</b>	<b>1580</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>550</b>	<b>14,7</b>	<b>22,0</b>	<b>98,3</b>	<b>648,2</b>	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
Каша кукурузная жидкая с маслом			200/5	6,2	7,5	36,0	236	№265-2013, Пермь
крупка 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						
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	117,0	№642-1996
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			100	1,5	0,2	17,3	77	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	60,8	
или Хлеб ржаной витаминизированный			30					
<b>Обед</b>			<b>900</b>	<b>40,0</b>	<b>28,5</b>	<b>119,6</b>	<b>894,8</b>	
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						
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						
<b>Уха ростовская</b>			<b>250/60</b>	<b>8,5</b>	<b>6,7</b>	<b>18,9</b>	<b>169,7</b>	<b>№119-2006, Москва</b>
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 уксуса и соли)	10	10						
масло сливочное	5	5						
<b>Курица, запеченная в сметанном соусе</b>			<b>120</b>	<b>22,0</b>	<b>12,4</b>	<b>2,5</b>	<b>210</b>	<b>№493-2004</b>
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						
<u>соус сметанный:</u>		50						
сметана	15	15						
мука пшеничная	2,5	2,5						
вода питьевая	35	35						
масло сливочное	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210,2</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
<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 ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81,0</b>	
или Хлеб ржаной витаминизированный			<b>40</b>					
<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			<b>40</b>					

<b>ИТОГО:</b>			<b>55</b>	<b>50</b>	<b>218</b>	<b>1543</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>575</b>	<b>11,4</b>	<b>18,4</b>	<b>94,0</b>	<b>586,2</b>			
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	15	15								
сахар	2	2								
масло сливочное	2	2								
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	12,0	48,8	№685-2004		
чай-заварка	1,7	1,7								
сахар	12	12								
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			25	0,5	4,4	33,0	173,6			
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							
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9			
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20							
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>35,4</b>	<b>25,7</b>	<b>122,5</b>	<b>862,4</b>			
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания			105	100	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
<b>ИЛИ</b>										
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								
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 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)	8	8							
сахар	0,5	0,5							
лимонная кислота	0,08	0,08							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
<b>Бефстроганов</b>			<b>120</b>	<b>21,0</b>	<b>11,1</b>	<b>5,6</b>	<b>206,3</b>		<b>№423-2004</b>
говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	112	95							
или мясо оленина	129	95							
масса тушеного мяса		60							
масса соуса		60							
мука пшеничная	6	6							
сметана	12	12							
бульон или отвар	48	48							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	5	5							
<b>Булгур с овощами</b>			<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>24,0</b>	<b>140</b>		<b>№257-2013, Пермь</b>
крупа 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							
<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>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81,0</b>		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
<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>ИТОГО:</b>				<b>47</b>	<b>44</b>	<b>216</b>	<b>1449</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>555</b>	<b>20,0</b>	<b>28,6</b>	<b>79,0</b>	<b>653,4</b>		
<b>Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным</b>			<b>210</b>	<b>15,5</b>	<b>17,2</b>	<b>48,0</b>	<b>408,8</b>	<b>№362-2004</b>	
творог	143	141							
мука пшеничная	13	13							

или крупа манная	11	11						
сахар	12	12						
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						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157,1</b>	<b>№1-2004</b>
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	15	15						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>48,8</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	1,7	1,7						
сахар	12	12						
<b>Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>38,7</b>	
<b>Обед</b>			<b>815</b>	<b>36,6</b>	<b>37,3</b>	<b>93,4</b>	<b>855,2</b>	
<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>			<b>100</b>	<b>5,2</b>	<b>10,2</b>	<b>4,6</b>	<b>131</b>	<b>№50-2004</b>
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						
масло растительное	5	5						
<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,2</b>	<b>6,2</b>	<b>15,4</b>	<b>134,2</b>	<b>№132-2004</b>
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						
<b>Голубцы ленивые с соусом</b>			<b>250</b>	<b>22,5</b>	<b>19,9</b>	<b>16,0</b>	<b>333</b>	<b>№372-2013, Пермь</b>

говядина полуфабрикат (мясо бескостное)	94	80						
или мясо оленина	109	80						
крупа 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						
мука пшеничная	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	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 ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81,0</b>	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
<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>ИТОГО:</b>				<b>57</b>	<b>66</b>	<b>172</b>	<b>1509</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 12 дней :</b>				<b>49</b>	<b>54</b>	<b>212</b>	<b>1531</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (50-60%):</b>				45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)