

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



*М.В. Мухоморова*  
М.В. Мухоморова  
2021 г.



*О.В. Савицкая*  
О.В. Савицкая  
2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
№20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 г.

Для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

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

**Приемы пищи: завтрак, обед.**



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)  
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92  
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: [toosgen@fguz-tyumen.ru](mailto:toosgen@fguz-tyumen.ru); <http://www.fguz-tyumen.ru>  
ОКПО 74757016 ОГРН 1037200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ  
Главный врач (заместитель) ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Тюменской области»  
А.Я.Фольмер

№ 16/2

«09» 05 2021 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню № 20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля». Юрический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля». Юрический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 112405 от 09.02.2021г. рассмотрено представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях. Приемы пищи: завтрак, обед. Возрастная категория детей: 7-11 лет.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

• Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 — Москва.: 2006 г.



- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г.

- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи; таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей 7-11 лет, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

Меню включает завтрак, обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 30 - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет (приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и суточного набора продуктов для организации питания детей в организациях профессионального образования (приложение 7 таблица 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объем готовых блюд для указанного возраста (7-11 лет) соответствует приложению 9 таблице 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

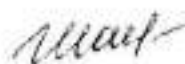
В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых

неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

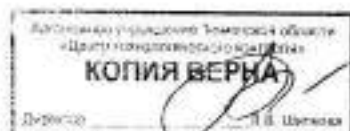
#### Заключение

Представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков – врач по гигиене детей и подростков



Д.Г. Шаева



Исполнитель Д.Г. Шаева  
567990, доп.3841



## Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **в детских общеобразовательных организациях**, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

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

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени потребления в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - **завтрак, обед.**

**Суточная потребность 2350 ккал** в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)».

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в Таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ, как и отдельно, по приемам пищи – завтраков и обедов, так и в совокупности завтрак, обед.

**Масса порций** для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

**Суммарные объемы блюда** по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

**Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".**

В меню предусмотрено потребление полного продуктового набора за завтраки - молочные продукты, мясо, рыба, курица, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты и т.д., что позволяет применять меню как для одного приема пищи, так и для двухразового питания.

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).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г; (**№рец.-2006, Москва**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г (**№рец.-2002**).



Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 11 лет \*

Суточная потребность СанГИН 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)**	Завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Итого, ккал		% выполнения
	20-25 % от суточного рациона	470-588		30-35% от суточного рациона	705-823		50 - 60% от суточного рациона	1176/1410	
1 День	548	23	738	31	1286	55			
2 День	559	24	743	32	1302	55			
3 День	586	25	730	31	1316	56			
4 День	581	25	714	30	1295	55			
5 День	545	23	788	34	1333	57			
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>564</b>	<b>24</b>	<b>743</b>	<b>32</b>	<b>1306</b>	<b>56</b>			
6 День	505	21	799	34	1304	55			
7 День	563	24	725	31	1288	55			
8 День	585	25	731	31	1316	56			
9 День	530	23	789	34	1319	56			
10 День	529	23	753	32	1282	55			
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>542</b>	<b>23</b>	<b>759</b>	<b>32</b>	<b>1302</b>	<b>55</b>			
11 День	539	23	766	33	1306	56			
12 День	580	25	769	33	1349	57			
13 День	520	22	787	34	1307	56			
14 День	550	23	796	34	1346	57			
15 День	555	24	715	30	1270	54			
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>549</b>	<b>23</b>	<b>767</b>	<b>33</b>	<b>1316</b>	<b>56</b>			
16 День	575	24	736	31	1311	56			
17 День	523	22	757	32	1260	54			
18 День	562	24	766	33	1328	57			
19 День	562	24	766	33	1327	56			
20 День	572	24	800	34	1373	58			
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>559</b>	<b>24</b>	<b>765</b>	<b>33</b>	<b>1324</b>	<b>56</b>			
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>553</b>	<b>24</b>	<b>758</b>	<b>32</b>	<b>1312</b>	<b>56</b>			

\*Приложение 10, Таблица 3 СанГИН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

\*\*Приложение 10, Таблица 1 СанГИН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

\*Приложение 10, Таблица 3 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"  
 \*\*Приложение 10, Таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей от 7 до 11 лет (не менее)**

Приложение №9, таблица 3 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм		Обед, грамм	
	1 День	2 День	3 День	4 День
1 День	500	615	700	795
2 День	600	600	755	755
3 День	590	590	800	800
4 День	540	540	785	785
5 День	550	550	770	770
6 День	570	570	885	885
7 День	575	575	720	720
8 День	580	580	755	755
9 День	540	540	795	795
10 День	500	500	745	745
11 День	565	565	740	740
12 День	530	530	810	810
13 День	500	500	775	775
14 День	550	550	845	845
15 День	595	595	760	760
16 День	550	550	770	770
17 День	570	570	780	780
18 День	585	585	775	775
19 День	600	600	740	740
20 День	605	605	790	790

Итого: 12272  
 12272  
 12272



**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

Название блюда	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	7 до 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, сок, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) <sup>1</sup>	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшениная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

## Меню профилактической диеты завтрак, обед

Возрастная категория: с 7 до 14 лет

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 г.**

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)

### 1 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>									
Бутерброд с сыром и маслом			205/10	5,8	6,4	7,9	112,4	№13-2004	
хлеб пшеничный	20	20							
масло сливочное	5	5							
сыр	11	10							
<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>									
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25	200	7,5	7,7	26,0	203	№314-2004	
молоко питьевое	182	182							
сахар	3	3							

Меню № 20-ШК/3590-20/94  
 № 20-ШК/3590-20/94  
 7

	соль йодированная	1	1																
	масло сливочное	5	5																
	<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>																		
	чай-заварка	1,0	1,0		200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8										№428-2006 Москва
	сахар	15	15																
	лимон	11	10																
	апельсин	21	20																
	<b>Фрукты в ассортименте</b>																		
					150	0,6	0,0	21,6	88,8										
	<b>Хлеб пшеничный</b>																		
	или Хлеб пшеничный витаминизированный				20	1,0	0,3	8,1	38,9										
	<b>Хлеб ржаной</b>																		
	или хлеб ржаной витаминизированный				20	0,7	0,1	9,4	41,3										
	<b>Обед</b>																		
	салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным				795	26,8	26,8	97,6	738,4										
	салат "Дальневосточный" из морской капусты	41	24		80	5,1	8,5	1,4	102,5										№392-2002
	или капуста морская консервированная без уксуса	41	24																
	морковь до 01.01.-20%	22,5	18																

№ 0101 ДН%

ДЗ В

ИМ

2

морковь до 01.01-20%	22,5	18							
----------------------	------	----	--	--	--	--	--	--	--

	с 01.01 25%	23,0	18							
	масса отварной моркови		16							
	яйцо куриное	32	32							
	лук репчатый	8,3	7							
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>										
	или лук зеленый	9	7							
	масло растительное	4	4							
<b>Суп из овощей с курицей, со сметаной</b>										
	курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26		250/10/5	6,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
	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 зеленый консервированный	28	18							

	Масло сливочное	5	5							
	Сметана	5	5							
<b>Гуляш из говядины</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 1 категории	86	63							
	или говядина полуфабрикат	74	63							
	или говядина полуфабрикат промышленного производства	63	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</b>		<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>29,7</b>	<b>166,0</b>	<b>№613-2004</b>			
	крупа рисовая	53	53							
	вода питьевая	110	110							
	масло сливочное	4	4							
<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>	<b>№506-2013, Перель</b>			

Итого наименований

21

14

Итого наименований сержментов

25,2

24





Котлета рыбная запеченная		90	9,3	8,3	11,6	158,3	№328-2004	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	87	75						
хлеб пшеничный	14	14						
вода питьевая	12	12						
лук репчатый	3,0	2,5						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное</b>			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%	170	128						
01.11.-31.12.-30%	183	128						
01.01-29.02.-35%	197	128						
01.03.-40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						

Кодифицированный напиток

кофеиновый напиток

4

4

800

8,3

8,0

14,8

80,8

№520-2004

Молоко питьевое	24	24							
Масло сливочное	5	5							

**Кофейный напиток**

	кофейный напиток	4	4	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
сахар	10	10																	
молоко питьевое	100	100																	

**Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке**

	125	1,8	1,5	4,5	38,7														
--	-----	-----	-----	-----	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб ржаной**

	20	0,7	0,1	9,4	41,3														
--	----	-----	-----	-----	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**или хлеб ржаной витаминизированный**

	20																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Овощи свежие (огурцы)**

	755	25,1	28,1	97,4	743,1														
--	-----	------	------	------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**огурцы свежие грунтовые**

	63																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**или огурцы свежие парниковые**

	61																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**

	250,5	2,3	4,9	16,7	120,1														
--	-------	-----	-----	------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**свекла до 01.01.-20%**

	50																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**с 01.01 - 25%**

	53																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**капуста свежая Белокочанная**

	25																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**или капуста крашеная промышленного производства**

	21																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**картофель - 01.09.-31.10.- 25%**

	27																		
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№110-2004

№70-2008,  
Москва

01.11-31.12. -30%	29	20							
01.01-29.02. - 35%	31	20							
01.03. - 40%	33	20							
Морковь до 01.01.-20%	16	13							
с 01.01. - 25%	17	13							
лук репчатый	12	10							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6							
масло сливочное	5	5							
сахар	0,5	0,5							
сметана	5	5							

**Бедро или грудка куриные запеченные домашние**

90

14,6

13,6

0,6

183,2

№404 2004

курица потрошенная 1 категории

151

135

или бедро куриное

142

135

или грудка куриная промышленного производства

142

135

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)

4

4

чеснок свежий

0,5

0,4

чеснок свежий	0,5	0,4							
масло растительное	2	2							

Рагу из овощей		180	4,8	0,8	10,8	174,8	1000 г/шт
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	144	108					
01.11.-31.12. - 30%	154	108					
01.01.-29.02. - 35%	166	108					
01.03. - 40%	180	108					
морковь до 01.01. - 20%	25	20					
с 01.01. - 25%	27	20					
лук репчатый	15	13					
масло растительное	8	8					
<u>для соуса</u>		50					
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>	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>49</b>	<b>168</b>	<b>1302</b>	

**3 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>18,2</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>586,2</b>	
<b>Овощи натуральные</b>			<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>14,3</b>	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры свежие парниковые	61	60						
<b>Плов из мяса</b>			<b>200</b>	<b>12,5</b>	<b>13,7</b>	<b>36,5</b>	<b>319,3</b>	№270-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						



	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	26						
	Масса отварного картофеля		26						
	горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
	масло растительное	4	4						

**Суп картофельный с рыбой**

	горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36		250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	№150-2013, Порция
	или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	66	36							
	или минтай потрошенный обвалянный (филе с кожей без костей)	50	37							
	или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	42	36							
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	150	113							
	01.11.-31.12. - 30%	162	113							
	01.01-29.02 - 35%	174	113							

01.04 40%

180

113





Масло растительное	4	4							
морковь до 01.01.-20%	10	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>22,2</b>	<b>89,8</b>	<b>№705-2004</b>	
шиповник	25	25							
сахар	10	10							
<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>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>		
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>						
<b>ИТОГО:</b>			<b>40</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>1316</b>		

**4 день**

Химический состав

Информационный листок

№705-2004

№705-2004

Витамин С

Витамин В

Железо

Углеб.

Энерг. ценность

№705-2004

1/1

Запеканка		Витамин I	Витамин I	Витамин I	Угле I	Жиры I	Калории	
Буtterброд с маслом		30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004	
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Запеканка "Царская" из творога с молоком стуженным		180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	№182-2004	
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 стуженное с сахаром	20,2	20						

Чай "Витаминный"				200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
	чай-заварка	1,0	1,0						
	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте				100	0,4	0,0	14,4	59,2	№498-2006, Москва
Обед				785	18,7	20,7	113,3	714,2	
Салат из моркови				80	0,9	4,0	7,3	68,8	№87-2013, Пермь
	морковь до 01.01.-20%	95	76						
	с 01.01 - 25%	104	76						
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном									
	сахар	2	2						
	масло растительное	4	4						
Свекольник со сметаной				250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь
	свекла до 01.01.-20%	80	64						
	с 01.01 - 25%	85	64						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
	01.11.-31.12.- 30%	61	43						
	01.01.-29.02 - 35%	66	43						
01.04 40%		19	43						
Морковь до 01.01. 20%		17,0	10						



	масло сливочное	1,0	1,0																		
<b>Макаронные изделия отварные</b>																					
	макаронные изделия	53	53	150	3,2	2,8	34,3	175,2												№616-2004	
	масло сливочное	3,5	3,5																		
<b>Компот из свежих плодов</b>																					
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40	200	0,2	0,0	20,6	83,2												№585-1996	
	или груши свежие	44	40																		
	или апельсины свежие	60	40																		
	сахар	15	15																		
<b>Хлеб пшеничный</b>																					
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			40	2,0	0,6	16,2	77,8													
<b>Хлеб ржаной</b>																					
	или хлеб ржаной витаминизированный			30	1,1	0,2	14,1	62,0													
<b>ИТОГО:</b>																					
<b>5 День</b>																					
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Не расклевывай											
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал													

**Всего**

Формально не вкл (в шг по 80 г)

100

10,8

10,9

9,4

189,9

№410 от 14  
11/19/11

**Витамин**

Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)

	<b>БЖУ</b>	<b>В1,0</b>	<b>В2,2</b>	<b>Р4,7</b>	<b>БЖА,0</b>	
курица потрошенная 1 категории	151				65	
или грудка куриная промышленного производства	96				65	
молоко питьевое	15				15	
яйцо куриное	9				9	
морковь до 01.01.-20%	29				23	
с 01.01 - 25%	31				23	
лук репчатый	12				10	
мука пшеничная	8				8	
сметана	8				8	
масло растительное	2				2	
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>						
крупа гречневая	38				38	
вода питьевая	120				120	
масло сливочное	5				5	
<b>Чай с молоком</b>						
	200	2,8	2,5	15,1	94,1	№510-1896
	150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
	100	10,8	10,9	5,4	102,9	№410 0111, 119100
	100	10,8	10,9	5,4	102,9	№410 0111, 119100

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Угл. г

ЭЦ, ккал

20

	чай-заварка	1,0	1,0																	
	сахар	10	10																	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	100	100																	
	<b>Фрукты в ассортименте</b>																			
					100	0,4	0,0	14,4	59,2											№438-2004, Москва
	<b>Хлеб пшеничный</b>				20	1,0	0,3	8,1	38,9											
	<b>или Хлеб пшеничный ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>				20															
	<b>Хлеб ржаной</b>				20	0,7	0,1	9,4	41,3											
	<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>				20															
	<b>Обед</b>				770	24,1	22,3	122,7	787,6											
	<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	109	60		60	0,5	0,1	1,0	6,9											№101-2004
	<b>ИЛИ</b>																			
	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>				60	0,5	0,1	1,3	7,9											№70-2005, Москва
	огурцы свежие грунтовые	63	60																	
	или огурцы свежие парниковые	61	60																	
	<b>Суп гороховый с гречками</b>				250/20	3,1	4,1	31,7	176,1											№139-2004
	горох лущеный	20	20																	
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	67	50																	

01.09.2004

01.01.2004 - 01.01.2004



картофель - 01.09.-31.10.- 25%

67

50

01.11.21.12 - 50%	79	80								
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>90</b>	<b>14,0</b>	<b>11,6</b>	<b>13,0</b>	<b>212,4</b>			
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72								№346-2013, Пермь
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72								
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72								
хлеб пшеничный	17	17								
молоко питьевое	13	13								
масло сливочное	1,8	1,8								
яйца куриные	5	5								
сахари	4,5	4,5								
масло растительное	2	2								

22

Картофель толченый, по-деревенски											
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	189	142	150	3,4	5,8	29,4	183,5			№288-2013, Пермь
	01.11.-31.12. -30%	203	142								
	01.01-29.02 - 35%	219	142								
	01.03 - 40%	237	142								
	отвар картофельный	25	25								
	масло сливочное	8	8								
	Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90			№518-2013, Пермь
	Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8			
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			40							
	Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3			
	или хлеб ржаной витаминизированный			20							
	<b>ИТОГО:</b>			42	42	41	199	1333			
	<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):</b>	19	18	81	19	18	81	564			При одном приеме пищи (завтрак)
	<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):</b>	15-19	16-20	67-84				470-588			
	<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):</b>	23	25	106	23	25	106	743			При одном приеме пищи (обед)
	<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):</b>	23-27	24-28	101-117				705-823			
	<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	42	43	187	42	43	187	1306			При двух приемах пищи (завтрак и обед)
	<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	39-46	40-47	168-201				1175-1410			

8 день

**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):**

39-46	40-47	168-201	1175-1410
-------	-------	---------	-----------

**5 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Калорийность продукта						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>85,8</b>	<b>505,0</b>		
Каша пшеничная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004	
		крупа пшенич	25						
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	190						
		сахар	3						
		соль йодированная	1,2						
		масло сливочное	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пирожки, печенье, вафли)			40	1,1	1,5	21,0	101,9		
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№650-2004	
		кофейный напиток	4						
		сахар	10						
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	100						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7		
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		

84

или Хлеб пшеничный витаминизированный		20							
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3			
или хлеб ржаной витаминизированный		20							
Обед		885	25,8	28,7	109,5	798,9			
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком		80	1,2	4,0	2,9	52,4			№41-2011, Екатеринбург
капуста свежая белокочанная	76	61							
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат									
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	10							
лимонная кислота	0,08	0,08							
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4							
масло растительное	4	4							
ИЛИ									
Салат из свежих помидоров		80	0,8	4,1	2,8	51,1			№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	76	76							
или помидоры свежие грунтовые	90	76							
масло растительное	4	4							
Суп сырный со сметаной		250/5	7,7	9,7	18,7	192,9			№122-2011, Екатеринбург

Масло растительное	4	4								
Суп сырный со сметаной			250/5	7,7	9,7	18,7	192,9			№12/3-2011, Екатеринбург

картфель - 01.03 - 01.10 - 01.06

	100	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	13							
с 01.01 - 25%	17	13							
лук репчатый	14	12							
сыр плавленый для супа	21	20							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							

Мясо тушеное

говядина I категории	86	63	100	10,3	9,9	3,8	145,5	№361-2013, Пермь
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	5	5						
Масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						

25





или говядина полуфабрикат	79	67									
или фарш промышленного производства	67	67									
Хлеб пшеничный	16	16									
Молоко питьевое	13	13									
лук репчатый	5,4	4,5									
яйцо куриное	4,5	4,5									
сахари	5,5	5,5									
масло растительное	2	2									
<b>Макаронные изделия отварные</b>			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№518-2004			
Макаронные изделия	53	63									
масло сливочное	3,5	3,5									
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Перель			
<b>Фрукт в ассортименте</b>	100		100	0,1	0,2	5,7	25	№428-2005, Москва			
Хлеб пшеничный	20		20	1,0	0,3	8,1	38,9				
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20		20								
<b>Обед</b>	720		720	25,4	25,1	99,4	724,7				
Икра кабачковая промышленного производства для	63	60	60	0,8	2,7	2,2	40,7	№101-2004			
детей в возрасте											

№118-2004



Обед

Икра кабачковая промышленного производства для

63

60

60

0,8

2,7

3,3

40,7

№101-2004

Итого по разделу

720

0,8

2,7

3,3

40,7

№101-2004

курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)

29

26

крупа: 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

14,7

15,3

26,5

302,5

№436-2004

говядина 1 категории

107

79

или говядина полуфабрикат

93

79

или свинина мясная

87

74

или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства

79

79

масса готового мяса

50

83

32

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	166	125							
01.11.-31.12. -30%	179	125							
01.01.-29.02. - 35%	193	125							
01.03. - 40%	209	125							
морковь до 01.01.-20%	25	20							
с 01.01. - 25%	27	20							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	10	10							
<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№829-2004	
сухофрукты	20,3	20							
сахар	15	15							
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	2,0	0,6	16,2	77,8		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			40						
<b>Хлеб ржаной</b>			20	0,7	0,1	9,4	41,3		
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			20						
<b>ИТОГО:</b>				43	44	180	1288		

8 День

Наименование блюда	Вита, г	Ната, г	Витам, г	Витам, г	Жиры, г	Угл, г	Кал, ккал	№ рецептуры
Завтрак			580	22,9	25,2	66,6	584,8	
Фрикасе из птицы			90	14,5	14,8	0,6	193,6	№493-2004
Филе куриное промышленного производства	108	102						
или филе индейки	100	95						
Масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
Масса тушеной птицы				70				
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№418-2013, Пермь
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						

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)		15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Чай с молоком		200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1596
	чай-заварка	1,0	1,0				
	сахар	10	10				
	молоко питьевое	100	100				
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке		125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный		20					
<b>Обед</b>		<b>755</b>	<b>32,0</b>	<b>24,3</b>	<b>96,1</b>	<b>731,3</b>	
Овощи натуральные		60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013, Термо
	помидоры свежие грунтовые	71	60				
	или помидоры свежие парниковые	61	60				
Борщ "Сибирский" со сметаной		250/5	3,5	4,7	18,0	128,3	№113-2004
	сметана до 01.01.-20%	50	40				
	с 01.01 - 25%	53	40				
	капустя свежая белокачанная	25	20				
	или капуста квашеная промышленного производства	21	15				

или Филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства		124	107						
	Мука пшеничная	4	4						
	Сметана	10	10						
	Сыр	6	5						
	масло растительное	3	3						
<b>Пюре картофельное</b>				<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>146,6</b>	<b>№820-2004</b>
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128						
	01.11.-31.12. -30%	183	128						
	01.01.-29.02. - 35%	197	128						
	01.03. - 40%	214	128						
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	24	24						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5						
<b>Сок в ассортименте</b>		200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№818-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				40					
<b>Хлеб ржаной</b>				20	0,7	0,1	9,4	41,3	

Хлеб ржаной

20

0,7

0,1

9,4

41,3

Итого: 50 50 163 1316

Итого:

55

50

163

1316

## 9 День

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>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>75,1</b>	<b>529,8</b>		
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004	
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное	10	10							
<b>Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным</b>			<b>180/20</b>	<b>13,5</b>	<b>10,8</b>	<b>31,2</b>	<b>276,0</b>	№19/5-2011, Екатеринбург	
печенье сахарное	36	36							
творог	136	134							
мука пшеничная	15	15							
яйцо куриное	18	18							
сахар	9	9							
СМЕТАНА	14	14							



Ци из свежей капуста с картофелем, с мурицей, со сметаном

250/10/5

9,9

9,5

12,0

129,7

№124-2004

курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)

29

26

наименование	ед. изм.	количество	цена	сумма	единица измерения	количество	цена	сумма	единица измерения	количество	цена	сумма	единица измерения	
01.11.31.12 30%	кг	43	30											
01.01-29.02 - 35%		46	30											
01.03 - 40%		50	30											
капуста свежая белокочанная		63	50											
морковь до 01.01 - 20%		16	13											
с 01.01 - 25%		17	13											
лук репчатый		12	10											
масло сливочное		5	5											
сметана		5	5											
<b>Печень говяжья по - Строгановски</b>														
печень говяжья		114	95		100		11,9		10,9		3,7		160,5	№431-2004
масло растительное		5	5											
масса готовой печени			60											
мука пшеничная		2,5	2,5											
сметана		12,5	12,5											
вода питьевая		30	30											



## Макаронные изделия отварные

	Макаронные изделия	53	53	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№816-2004
	Масло сливочное	3,5	3,5						
<b>Компот из кураги</b>				200	0,9	0,0	31,3	128,8	№818-2004
	курага	20,3	20						
	сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				40					
<b>Хлеб ржаной</b>				20	0,7	0,1	9,4	41,3	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>				20					
<b>ИТОГО:</b>					<b>42</b>	<b>43</b>	<b>191</b>	<b>1319</b>	

## 10 День

Наименование Блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004

ИЛИ





Свекла до 01.01.-20%	79	63							
с 01.01 - 25%	84	63							
Масса отварной свеклы		60							

**Расходник с мясом, со сметаной**

	4	4							
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полубаррика	19	16							
или говядина гуляш-полуфаршикет промышленного производства	16	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							
<b>Гречка по - купечески с мясом</b>			200	11,8	13,5	32,5	298,7		

47

222

говядина 1 категории	86	63							
или говядина полуфабрикат	74	63							
или говядина гульш-полуфабрикат промышленного производства	63	63							
масло растительное	2	2							
масса тушеного мяса		40							
фрукта гречневая	38	38							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	8	8							
морковь до 01.01.-20%	25	20							
с 01.01 - 25%	27	20							
лук репчатый	12	10							
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>						
вишня свежемороженая	25	24			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89,0</b>	№506-2013, Термус
или смородина свежемороженая	25,2	24							
или клюква свежемороженая	25,2	24							
сахар	15	15							
крахмал	7	7							

список ингредиентов

список ингредиентов

или клюква свежемороженая	25,2	24								
сахар	15	15								
крахмал	7	7								

**или Хлеб пшеничный витаминизированный**

Хлеб ржаной			<b>40</b>							
или хлеб ржаной витаминизированный			20	0,7	0,1	9,4	41,3			
			20							

**ИТОГО:**

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>542</b>						
---	-----------	-----------	-----------	------------	--	--	--	--	--	--

<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):</b>	15-19	16-20	67-84	470-588						
--	-------	-------	-------	---------	--	--	--	--	--	--

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>759</b>						
--	-----------	-----------	------------	------------	--	--	--	--	--	--

<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):</b>	23-27	24-28	101-117	705-823						
---	-------	-------	---------	---------	--	--	--	--	--	--

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>180</b>	<b>1302</b>						
--	-----------	-----------	------------	-------------	--	--	--	--	--	--

<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	39-46	40-47	168-201	1175-1410						
--	-------	-------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--

**11 День**

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>16,3</b>	<b>14,3</b>	<b>86,4</b>	<b>539,3</b>	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						

103

1111

	сыр	16	15										
Каша рисовая жидкая													
	крупа рисовая	30	30	200	6,4	7,2	27,0	198				№311-2004	
	молоко питьевое	190	190										
	сахар	3	3										
	соль йодированная	1	1										
	масло сливочное	5	5										
Кофейный напиток													
	кофейный напиток	4	4	200	2,3	2,5	14,8	90,9				№690-2004	
	сахар	10	10										
	молоко питьевое	100	100										
Фрукты в ассортименте													
				130	0,6	0,5	19,9	86,5				№158-2006, 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	41,3					
или хлеб ржаной витаминизированный													
				20									

1-этаж по адресу: Ленинградский в мкр. 1111





	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>Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом</b>										
	говядина 1 категории	132	97		200,5	19,1	21,5	21,6	356,3	№157-2004, Горький
	или говядина полуфабрикат	114	97							
	мясо отварного мяса		60							
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	247	186							
	01.11.-31.12. -30%	266	186							
	01.01-29.02 - 35%	286	186							
	01.03 - 40%	311	186							
	Масло сливочное	11	11							

	01.03 - 40%	311	186																
	Масло сливочное	11	11																
	цукеры	3	3																
	Масло растительное для смазки листа	3	3																
	Масло сливочное	5	5																
	Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90											№518-2013, Перель
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,0	0,6	16,2	77,8											
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	40	40	40															
	Хлеб ржаной	20	20	20	0,7	0,1	9,4	41,3											
	или хлеб ржаной витаминизированный	20	20	20															
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>179</b>	<b>1306</b>														
<b>12 день</b>																			
Наименование блюда	Еруто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептура										
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал												
Завтрак			530	18,3	17,7	86,9	580,3												
			80	1,0	0,1	12,8	55,8	№10-2013, Перель											
Салат из моркови с изюмом																			
			Морковь до 01.01.-20%	79	63														
			с 01.01 - 25%	84	63														

42

42

морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде

изюм	9	9							
сахар	8	8							
лимон для сока	10	4							

**Гуляш из говядины**

говядина 1 категории	86	63							
или говядина полугофрикат	74	63							
или говядина гуляш-полугофрикат промышленного производства	63	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							

**Каша гречневая рассыпчатая**

крупа гречневая	71	71			150	3,1	6,6	32,0	199,7	№508-2104
-----------------	----	----	--	--	-----	-----	-----	------	-------	-----------





	лук репчатый	14	12						
	помидоры свежие парниковые	21,4	21						
		26	21						

	Масло сливочное	5	5						
--	-----------------	---	---	--	--	--	--	--	--

Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)		100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь
-------------------------------------	--	-----	------	------	-----	-------	------------------

курица потрошенная 1 категории	151	65					
--------------------------------	-----	----	--	--	--	--	--

или грудка куриная промышленного производства	96	65					
---	----	----	--	--	--	--	--

молоко питьевое	15	15					
-----------------	----	----	--	--	--	--	--

яйцо куриное	9	9					
--------------	---	---	--	--	--	--	--

морковь до 01.01.-20%	29	23					
-----------------------	----	----	--	--	--	--	--

с 01.01 - 25%	31	23					
---------------	----	----	--	--	--	--	--

лук репчатый	12	10					
--------------	----	----	--	--	--	--	--

мука пшеничная	8	8					
----------------	---	---	--	--	--	--	--

сметана	8	8					
---------	---	---	--	--	--	--	--

масло растительное	2	2					
--------------------	---	---	--	--	--	--	--

Макаронные изделия отварные		150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
-----------------------------	--	-----	-----	-----	------	-------	-----------

макаронные изделия	53	53					
--------------------	----	----	--	--	--	--	--

масло сливочное	3,5	3,5					
-----------------	-----	-----	--	--	--	--	--

Напиток из плодов шиповника		200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
-----------------------------	--	-----	-----	-----	------	------	-----------

шиповник	25	25					
----------	----	----	--	--	--	--	--







Хлеб ржаной

или хлеб ржаной витаминизированный

Обед

Икра кабачковая промышленного производства для детского питания

Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной

		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
		20					
		775	24,1	26,2	113,9	787,4	
		60	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004
		250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
	говядина 1 категории	22					
	или говядина полужирный	19					
	или говядина тульш-полужирный промышленного производства	16					
	свекла до 01.01.20%	38					
	с 01.01 - 25%	40					
	капуста свежая белокочанная	25					
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	53					
	01.11.-31.12. - 30%	57					
	01.01.-29.02. - 35%	62					
	01.03. - 40%	67					
	морковь до 01.01.-20%	18					
	с 01.01 - 25%	19					
	лук репчатый	10					
	чеснок свежий	1,3					

54

лук репчатый	10	8							
чеснок свежий	1,3	1							

панир	3	3							
лимонная кислота	0,08	0,08							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							

**Бефстроганов из говядины**

говядина 1 категории	86	63	100	12,5	10,9	5,6	170,5	№421-2004
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	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						

**Рис припущенный с овощами "Мозаика"**

крупа рисовая	39	39	150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
кукуруза консервированная	42	25						

	морковь до 01.01.-20%	23	18																
	с 01.01 - 25%	24	18																
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8																
<b>Компот из ягод</b>				200	0,5	0,2	28,1	116,2	MS11-2013, Петруш.										
	вишня свежемороженая	21	20																
	или смородина свежемороженая	21	20																
	или клюква свежемороженая	21	20																
	сахар	20	20																
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	2,0	0,6	16,2	77,8											
	<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			40															
	<b>Хлеб ржаной</b>			20	0,7	0,1	9,4	41,3											
	<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			20															
<b>ИТОГО:</b>					43	40	194	1307											

**14 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептура
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			550	19,8	17,0	79,4	549,8	
<b>Бутерброд с маслом</b>			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	№1-2004
	хлеб пшеничный	20	20					



Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный		20					
<b>Обед</b>		<b>845</b>	<b>27,4</b>	<b>26,0</b>	<b>113,2</b>	<b>796,0</b>	
Салат из капусты белокачанной		80	1,7	4,1	7,4	73,3	№1-2013, Пермь
капуста белокачанная свежая (стертая с солью)		125					
морковь до 01.01.-20%		10					
с 01.01 - 25%		10,6					
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат							
лук репчатый		5					
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый							
или лук зеленый		5					
сахар		3					
кислота лимонная		0,1					
вода для разведения лимонной кислоты		5					
масло растительное		4					
Расходник ленинградский с курицей со сметаной		250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5	№132-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)		29					
картофель - 01.09.-31.10.-25%		69					
01.11.-31.12.-30%		74					

курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26							
картофель - 01.09.-31.10.-25%	69	52							
<b>01.11.-31.12.-30%</b>		<b>74</b>	<b>62</b>						
01.03 - 40%	87	52							
круты перловая или пшеничная или рисовая	5	5							
огурцы соленые без уксуса	27	15							
морковь до 01.01.-20%	12.5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	6	5							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
<b>Жаркое по - Домашнему</b>				<b>200</b>	<b>14,7</b>	<b>15,3</b>	<b>26,5</b>	<b>302,5</b>	<b>№426-2004</b>
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
или свиная мясная	87	74							
или говядина тулеш-полуфабрикат промышленного производства	79	79							
масса готового мяса		50							
картофель - 01.09.-31.10.-25%	166	125							
01.11.-31.12.-30%	179	125							
01.01-29.02 - 35%	193	125							
01.03 - 40%	209	125							

	Морковь до 01.01.-20%	25	20																	
	с 01.01 - 25%	27	20																	
	лук репчатый	18	15																	
	масло растительное	10	10																	
	<b>Компот из сухофруктов</b>																			
	сухофрукты	20,3	20																	
	сахар	15	15																	
	<b>Фрукты в ассортименте</b>																			
		100	0,4	0,0	14,4	59,2														
	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8														
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	40																		
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3														
	или хлеб ржаной витаминизированный	20																		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>193</b>	<b>1346</b>															

**15 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом			595	16,7	19,3	78,7	555,3	
			90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	№428-2004
Филе куриное промышленного производства	63	60						

Защитка

Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом

83	60	90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	№438-2004
----	----	------	------	------	------	-------	-----------

НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

хлеб пшеничный	17	17					
лук репчатый	10	8					
молоко питьевое	18	18					
яйцо куриное	6,5	6,5					
мука пшеничная	5,5	5,5					
масло растительное	2	2					
масло сливочное	5	5					

<b>Рис припущенный</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>29,7</b>	<b>166,0</b>	№512-2004
------------------------	------------	------------	------------	-------------	--------------	-----------

крупа рисовая	53	53				
вода питьевая	110	110				
масло сливочное	4	4				

<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	№451-2013, Пермь
-------------------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	------------------

чай-заварка	1,0	1,0				
шиповник	15	15				
сахар	10	10				

<b>Фрукт в ассортименте</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>37,9</b>	№458-2006, Москва
-----------------------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------------

<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	
--------------------	-----------	------------	------------	------------	-------------	--



62

или хлеб ржаной витаминизированный		20							
Обед		760	22,6	21,3	108,3	715,0			
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)		60	0,5	0,1	1,3	7,9			№79-2006 Москва
огурцы свежие грунтовые		63							
или огурцы свежие парниковые		61							
Суп с крутой с курицей		250/10	6,5	6,4	20,1	164,0			№128-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)		29							
круты: куриная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"		5	5	5					
картофель - 01.09.-31.10.-26%		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					
Котлета рыбная запеченная		90	9,3	8,3	11,6	158,3			№328-2004

пук репчатый	12	10								
масло сливочное	5	5								
<b>Котлета рыбная запеченная</b>										
	90	9,3	8,3	11,6	158,3					№218-2004

или горбуша потрошенная с голзой (филе без кожи и костей)	113	75								
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	87	75								
хлеб пшеничный	14	14								
вода питьевая	12	12								
пук репчатый	3,0	2,5								
яйцо куриное	3,5	3,5								
сахар	4,5	4,5								
масло растительное	2	2								

<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>										№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	189	142			150	3,4	5,8	29,4	183,5	
01.11.-31.12. -30%	203	142								
01.01-29.02 - 35%	219	142								
01.03 - 40%	237	142								
отвар картофельный	25	25								
масло сливочное	8	8								
<b>Компот из свежих плодов</b>										№584-1998
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40			200	0,2	0,0	20,6	83,2	
или груши свежие	44	40								

	или агельсинны свежие	60	40											
	сахар	15	15											
<b>Хлеб пшеничный</b>														
				40	2,0	0,6		16,2	77,8					
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>														
				40										
<b>Хлеб ржаной</b>														
				20	0,7	0,1		9,4	41,3					
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>														
				20										
<b>ИТОГО:</b>														
				39	41	187	1270							
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):</b>														
				18	16	82	549							По одному проценте пищи (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):</b>														
				15-19	16-20	67-84	470-588							По одному проценте пищи (обед)
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):</b>														
				25	26	108	767							
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):</b>														
				23-27	24-28	101-117	705-823							
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>														
				43	42	191	1316							или декарбовом блюдении
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>														
				39-46	40-47	168-201	1175-1410							

**16 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>									
			550	10,5	15,7	98,0	575,1		
<b>Каша манная жидкая с маслом</b>			200/5	5,1	7,1	28,0	196,3	№111-2004	
	крупа манная	20							

		<b>Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>10,5</b>	<b>15,7</b>	<b>98,0</b>	<b>575,1</b>	
<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						
	сахар	3	3						
	соль йодированная	1,2	1,2						
	масло сливочное	5	5						
<b>Булочка Домашняя</b>		<b>100</b>	<b>3,8</b>	<b>7,8</b>	<b>41,0</b>	<b>249,4</b>			№304-2013, Перель
	мука пшеничная	67	67						
	мука пшеничная на подпыл	3,3	3,3						
	сахар	12	12						
	сахар (для отделки)	3	3						
	масло сливочное	16	16						
	яйцо куриное (для смазки)	2	2						
	соль йодированная	0,6	0,6						
	дрожжи прессованные	1,6	1,6						
	молоко питьевое	28	28						
	масло растительное для смазки листа	0,3	0,3						
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>		<b>200/20/10</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>62,8</b>			№306-2004
	чай-заварка	1,0	1,0						
	сахар	15	15						
	лимон	11	10						





	с 01.01 - 25%	8,6	6,5						
	лук репчатый	3,3	2,8						
<b>Капуста тушеная</b>				<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>3,9</b>	<b>12,4</b>	<b>97,1</b>	№.534-2004
	капуста белокочанная свежая	215	172						
	масло растительное	4	4						
	морковь до 01.01.-20%	10	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>Компот из яблок</b>				<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>25,5</b>	<b>103,2</b>	№652-2013, Пермь
	яблм	15,3	15						
	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>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>				<b>20</b>					

**Итого:**

41 | 48 | 184 | 1311

Хлеб ржаной

или хлеб ржаной витаминизированный

20

**Итого:****17 День****49****48****184****1311**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>22,9</b>	<b>14,8</b>	<b>74,7</b>	<b>523,4</b>		
<b>Бутерброд с джемом</b>			<b>20/25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>21,0</b>	<b>93,0</b>	№2-2004	
хлеб пшеничный	20	20							
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25							
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>180/20</b>	<b>18,1</b>	<b>12,8</b>	<b>26,1</b>	<b>292</b>	№213-2013, Пермь	
творог	173	172							
мука пшеничная	14	14							
или крупа манная	13	13							
вода питьевая для каши	43	43							
яйцо куриное	14	14							
сахар	7	7							
ванилин	0,01	0,01							
сметана	7	7							
сахари пшеничные	7	7							
масло сливочное для смазки листа	5	5							



	Масса готовой заправки		180							
	Молоко сгущенное с сахаром	20,2	20							
Чай с сахаром	Чай-заварка	1,0	1,0	200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-1004	
	сахар	15	15							
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7		
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9			
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20							
<b>Обед</b>				<b>780</b>	<b>25,8</b>	<b>25,0</b>	<b>107,2</b>	<b>756,6</b>		
Салат из моркови с сыром	Морковь до 01.01.-20%	78	62	80	4,4	7,6	5,9	109,6	№66-2013, Директ	
	с 01.01.-25%	82	62							
	Масса отварной моркови		60							
	сыр	17	16							
	масло растительное	4	4							
<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>				<b>250/5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>17,2</b>	<b>128,0</b>	№134-2104	
	крупа перловая или пшеничная	10	10							
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	33	25							
	01.11.-31.12.-30%	36	25							

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33	25							
01.11.-31.12. -30%	36	25							

<b>01.01.-30.09. - 55%</b>	<b>59</b>	<b>98</b>							
01.03. - 40%	42	25							
капустя 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							

**Фрикадельки рыбные с маслом**

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72							
хлеб пшеничный	13,5	13,5							
вода питьевая	18	18							
яйцо куриное	9	9							
масло сливочное	5	5							

**Рис припущенный**

крупа рисовая	53	53							
			150	3,7	3,6	29,7	166,0		№412-2004



или говядина полуфабрикат	93	79							
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79							

<b>Масса тушеного мяса</b>		<b>60</b>	<b>60</b>						
картофель - 01.09 -31.10. -25%		60	45						
01.11.-31.12. -30%		64	45						
01.01-29.02 -35%		69	45						
01.03 -40%		75	45						
морковь до 01.01.-20%		96	45						
с 01.01 -25%		60	45						
лук репчатый		30	25						
капуста белокочанная свежая		69	55						
масло растительное		10	10						
мука пшеничная		2	2						
сметана		8	8						
<b>Кофейный напиток</b>				<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>	<b>90,9</b>	<b>№690-2004</b>
кофейный напиток		4	4						
сахар		10	10						
молоко питьевое		100	100						
<b>Фрукт в ассортименте</b>				<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>37,9</b>	<b>№458-2008, Москва</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41,3</b>	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>				<b>20</b>					

Обед		775	21,8	25,7	111,8	766,1	
Салат из свежих помидоров	помидоры свежие парниковые	78					
	или помидоры свежие грунтовые	90	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
	Масло растительное	4					
Свекольник со сметаной		250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь
	свекла до 01.01.-20%	80					
	с 01.01 - 25%	85					
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	57					
	01.11.-31.12. -30%	61					
	01.01-29.02 - 35%	66					
	01.03 - 40%	72					
	морковь до 01.01.-20%	12,5					
	с 01.01 - 25%	13,3					
	лук репчатый	13					
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3					
	Масло сливочное	5					
	сахар	0,5					

Масло сливочное	5	5							
сахар	0,5	0,5							
Омлетная	5	5							

**Клюква по-львовски**

	102	75	88	19,3	18,4	19,4	211,7	№116-2004
говядина 1 категории	102	75						
или говядина полубафрмат	89	75						
или фарш промышленного производства	75	75						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	24	19						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01.-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	8	8						
сахар	8	6						
масло растительное	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>34,3</b>	<b>175,2</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия	53	53						
Масло сливочное	3,5	3,5						
<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>	<b>№565-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						

45

	сахар	15	15									
	крахмал	7	7									
Хлеб пшеничный												
или Хлеб пшеничный витаминизированный												
		40		40	2,0	0,6	16,2	77,8				
Хлеб ржаной												
или хлеб ржаной витаминизированный												
		20		20	0,7	0,1	9,4	41,3				
<b>ИТОГО:</b>												
		<b>45</b>		<b>52</b>			<b>169</b>	<b>1328</b>				

**19 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>									
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9		№101-2004
<b>ИЛИ</b>									
Овощи свежие (огурцы)		60	60	0,5	0,1	1,3	7,9		№76-2006 Москва
		63	60						
		61	60						
<b>Рыба, запеченная с лимоном</b>									
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	140	93	90	13,0	8,9	8,2	164,9		№341-2013 Пермь
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	169	93							

или Филе горбуши охлажденной в ледяной глазури промышленного производства	108	101							
---	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	140	93							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	169	93							

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	108	93							
кости	119	87							
мука пшеничная	4	4							
масло растительное	4	4							
масса запеченной рыбы		70							
мука пшеничная	3	3							
яйцо куриное	20	20							
масло растительное	2	2							
<b>Пюре картофельное</b>			<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>147</b>	<b>№520-2004</b>	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128							
01.11.-31.12. - 30%	183	128							
01.01.-29.02. - 35%	197	128							
01.03. - 40%	214	128							
молоко пищевое	24	24							
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</b>	
								<b>Перель</b>	
<b>Фрукт в ассортименте</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</b>	<b>№458-2006</b>	
								<b>Москва</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	<b>20</b>								

11



Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный		20					
<b>Обед</b>		<b>740</b>	<b>25,6</b>	<b>31,8</b>	<b>94,4</b>	<b>765,8</b>	
Салат картофельный с мукурузой		80	2,8	5,1	7,8	88,3	№55-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		57				43	
01.11.-31.12. - 30%		61				43	
01.01.-29.02. - 35%		66				43	
01.03. - 40%		72				43	
масса отварного картофеля						40	
лук репчатый		8,3				7	
или лук зеленый		9				7	
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>							
мукуруза консервированная (после термической обработки)		30				18	
яйцо куриное		12				12	
масло растительное		4				4	
<b>Суп - харчо с мясом</b>		<b>250/10</b>	<b>7,4</b>	<b>6,5</b>	<b>22,0</b>	<b>167,1</b>	№154-1996
говядина полуфабрикат		19				16	
или говядина 1 категории		22				16	
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства		16				16	
<b>Крупа ржано-пшеничная</b>		<b>17,8</b>	<b>17,8</b>				

или говядина 1 категории	22	16							
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16							

крупа рисовая	17,5	17,5							
лук репчатый	24	20							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15							
масло сливочное	5	5							
чеснок свежий	1,9	1,5							
хмели-сунели (сушеная зелень)	0,3	0,3							
<b>Мясо, тушеная с капустой</b>			<b>200</b>	<b>12,5</b>	<b>20,5</b>	<b>18,4</b>	<b>308,1</b>		<b>№385-2013, Пермь</b>
говядина полуфабрикат	93	79							
или говядина 1 категории	107	79							
или свинина мясная	87	74							
мяса тушеного мяса		50							
капуста свежая белокочанная	206	165							
масло растительное	10	10							
морковь до 01.01.-20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
лук репчатый	12	10							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5							
мука пшеничная	4	4							



говядина 1 категории	72	53							
или говядина полубафбрикат	63	53							

или фарш мясной промышленного производства	53	53							
или грудка куриная промышленного производства	22	15							
или филе куриное промышленного производства	16	15							
или фарш куриный промышленного производства	15	15							
крупа рисовая	5	5							
молоко питьевое	15	15							
масса вязкой кашки		18							
лук репчатый	5	4							
яйцо куриное	9	9							
мука пшеничная	6	6							
масло растительное для смазки листа	2	2							
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>		<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>4,5</b>	<b>24,3</b>	<b>148,6</b>			№10-2004
крупа гречневая	38	38							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	5	5							
<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,8</b>			№10-2004
чай-заварка	1,0	1,0							
сахар	15	15							
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>		<b>125</b>	<b>1,8</b>						

№1-16  
 Отдел №16  
 1077223065147  
 №1-16  
 1077223065147  
 №1-16  
 1077223065147



	с 01.01 - 25%	13,3	10					
	лук репчатый	12	10					

	масло сливочное	5	5					
<b>Печень, тушенная с овощами</b>								
	печень говяжья	114	95	100	11,7	10,8	4,9	164
	лук репчатый	18	15					
	масло растительное	5	5					
	масса готовой печени с луком		60					
	мука пшеничная	2,0	2,0					
	морковь до 01.01.-20%	62,5	50					
	с 01.01 - 25%	66,5	50					
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8					
	вода питьевая	15	15					
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>								
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142	150	3,4	5,8	29,4	183,8
	01.11.-31.12.- 30%	203	142					
	01.01.-29.02.- 35%	219	142					
	01.03.- 40%	237	142					
	отвар картофельный	25	25					
	масло сливочное	8	8					
<b>Компот из кураги</b>				200	0,9	0,0	31,3	128,8
№208 2012, 1999г								

Итого: 128,8

5/29

	курага	20,3	20							
	сахар	15	15							
<b>Хлеб пшеничный</b>										
				40	2,0	0,5	16,2	77,8		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>										
				40						
<b>Хлеб ржаной</b>										
				20	0,7	0,1	9,4	41,3		
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>										
				20						
<b>ИТОГО:</b>										
				48	48	185	1373			
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):</b>										
				19	18	79	559			При среднем приеме пищи (калории)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):</b>										
				15-19	16-20	67-84	470-588			При среднем приеме пищи (обед)
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):</b>										
				26	28	102	765			
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):</b>										
				23-27	24-28	101-117	705-823			
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>										
				46	46	181	1324			при безразличном питании
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>										
				39-46	40-47	168-201	1175-1410			

\*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341455

Владелец Бажина Елена Викторовна

Действителен с 05.09.2022 по 05.09.2023