

**Меню приготавливаемых блюд  
завтрак, обед**

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

**Основное 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2234 от 01.11.2021 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 неделя**

**1 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>630</b>	<b>20,6</b>	<b>15,9</b>	<b>87,2</b>	<b>553</b>	
<b>Бутерброд горячий с сыром</b>			<b>35</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,9</b>	<b>112</b>	№10-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
<b>Каша ячневая с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>7,2</b>	<b>9,1</b>	<b>25,2</b>	<b>212</b>	№311-2004
крупя ячневая	40	40						

сахар	3	3						
молоко питьевое	168	168						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено)</b>			<b>200/5</b>	<b>5,1</b>	<b>6,1</b>	<b>26,0</b>	<b>179</b>	<b>№16/4-2011, Екатеринбург</b>
крупа рисовая	10	10						
крупа гречневая	10	10						
крупа пшено	10	10						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
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>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>58</b>	<b>№300-2013, Пермь</b>
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>21,6</b>	<b>89</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>41</b>	

или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	39	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>845</b>	<b>27,0</b>	<b>26,0</b>	<b>121,0</b>	<b>826</b>	
Икра свекольная			100	2,4	7,1	10,4	115	№119-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	125	100						
с 01.01 - 25%	133	100						
масса отварной свеклы		95						
лук репчатый	21,4	18						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
лимонная кислота	0,45	0,45						
сахар	1,2	1,2						
масло растительное	8	8						
<b>Рассольник домашний с курицей, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>12,8</b>	<b>132</b>	№132-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						

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						
капуста свежая белокочанная	25	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
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>118</b>	<b>№437-2004</b>
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	69	59						
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>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>175</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
<b>или</b>								
<b>Булгур припущенный</b>			<b>180</b>	<b>6,8</b>	<b>3,9</b>	<b>33,2</b>	<b>195</b>	<b>№54-22г-2020, Новосибирск</b>
крупа булгур	60	60						
вода питьевая	140	140						
масло сливочное	5	5						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89</b>	<b>№505-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						

	сахар	15	15						
	крахмал	7	7						
Хлеб ржаной				40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный				40					
Хлеб пшеничный				60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				60					
<b>ИТОГО:</b>					<b>48</b>	<b>42</b>	<b>208</b>	<b>1379</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>627</b>	<b>21,3</b>	<b>21,5</b>	<b>85,8</b>	<b>621</b>	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
	батон или хлеб пшеничный	20	20					
	сыр	21	20					
Котлета рыбная запеченная			100	10,3	9,3	12,9	176	№388-2004
	минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83					
	или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83					

или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	142	83						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	151	83						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	110	83						
хлеб пшеничный	15	15						
вода питьевая	13	13						
лук репчатый	4	3						
яйцо куриное	4	4						
сухари	5	5						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
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						
масло сливочное	7	7						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>№686-2004</b>

чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>14,4</b>	<b>59</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</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>860</b>	<b>32,3</b>	<b>32,5</b>	<b>125,6</b>	<b>924</b>	
<b>Овощи свежие, огурцы (нарезанные)</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>11</b>	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Свекла из свеклы с чесноком</b>			<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>4,0</b>	<b>7,2</b>	<b>70</b>	№59-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	126	101						
с 01.01 - 25%	134	101						
масса отварной свеклы		96						
чеснок	0,9	0,7						
масло растительное	5	5						



<b>Суп гороховый с гренками, с мясом</b>			<b>250/20/10</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>30,2</b>	<b>184</b>	<b>№139-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох лущёный	17,2	17						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						
01.03 - 40%	104	62						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
<b>Курица запеченная</b>			<b>100</b>	<b>16,2</b>	<b>15,1</b>	<b>0,7</b>	<b>204</b>	<b>№494-2004</b>
курица потрошенная 1 категории	167	149						
или грудка куриная	157	149						
или бедро куриное	157	149						
или филе куриное или индейки	135	128						



лук репчатый	6	5						
сахар	1,5	1,5						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	<b>113</b>	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>112</b>	№638-2004
курага	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>54</b>	<b>211</b>	<b>1545</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>560</b>	<b>21,5</b>	<b>21,8</b>	<b>85,2</b>	<b>623</b>	
<b>Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>18,5</b>	<b>14,4</b>	<b>44,0</b>	<b>380</b>	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	140	137						

крупa манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Суфле творожное с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>19,1</b>	<b>15,1</b>	<b>38,9</b>	<b>368</b>	<b>№365-2004</b>
творог	175	174						
сметана	19	19						
яйцо куриное	10	10						
сахар	15	15						
мука пшеничная	15	15						

масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>134</b>	<b>№1-2004</b>
батон или хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	<b>№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск</b>
чай-заварка	2	2						
смородина черная	12,8	12						
сахар	12	12						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>14,4</b>	<b>59</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>25,9</b>	<b>25,3</b>	<b>133,2</b>	<b>872</b>	
<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>5,0</b>	<b>7,5</b>	<b>89</b>	<b>№25-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						

масса отварного картофеля		35						
морковь до 01.01.-20%	34	27						
с 01.01 - 25%	36	27						
масса отварной моркови		25						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,8</b>	<b>5,8</b>	<b>16,7</b>	<b>138</b>	<b>№110-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	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%	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						
<b>Печень, тушенная в соусе</b>			<b>120</b>	<b>10,5</b>	<b>9,9</b>	<b>5,5</b>	<b>153</b>	<b>№401-2013, Пермь</b>
печень говяжья	147	121						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		80						
соус сметанный		50						<b>№442-2013, Пермь</b>
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						

<i>ИЛИ</i>								
<b>"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина)</b>			<b>120</b>	<b>7,3</b>	<b>14,0</b>	<b>8,9</b>	<b>191</b>	№390-2013, Пермь
свинина мясная	21	18						
говядина 1 категории	37	27						
или говядина полуфабрикат	32	27						
крупa рисовая	9	9						
вода питьевая	17	17						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых ёжиков		70						
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						



масло сливочное	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
<b>Компот из свежих плодов</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>20,6</b>	<b>83</b>	<b>№585-1996</b>
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>218</b>	<b>1495</b>	

## 4 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>25,1</b>	<b>24,3</b>	<b>62,7</b>	<b>570</b>	
<b>Бутерброд с джемом</b>			<b>20/20</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>22,1</b>	<b>97</b>	№2-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
<b>Омлет натуральный с маслом, с поджаривкой</b>			<b>200</b>	<b>17,2</b>	<b>19,2</b>	<b>6,2</b>	<b>266</b>	№284-1996
яйцо куриное	125	125						
молоко питьевое	47	47						
масло растительное	3	3						
масса готового омлета		165						
масло сливочное на полив	5	5						
<b>Икра морковная</b>		<b>30</b>						№78-2004
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	7	6						
сахар	0,4	0,4						
лимонная кислота	0,01	0,01						
масло растительное	3	3						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127</b>	<b>№642-1996</b>
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>			<b>125</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>39</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>840</b>	<b>33,2</b>	<b>32,2</b>	<b>123,0</b>	<b>915</b>	
<b>Винегрет овощной с фасолью</b>			<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>5,2</b>	<b>11,9</b>	<b>103</b>	<b>№76-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23						
01.11.-31.12. -30%	33	23						
01.01-29.02 - 35%	35	23						

01.03 - 40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
масса отварной моркови		12						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
фасоль консервированная в собственном соку	58	35						
масло растительное	5	5						
<b>Суп лапша домашняя с курицей</b>			<b>250/10</b>	<b>7,1</b>	<b>8,1</b>	<b>13,5</b>	<b>155</b>	<b>№148-2004</b>
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
<b>ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом</b>			<b>250/10</b>	<b>4,5</b>	<b>7,1</b>	<b>13,5</b>	<b>136</b>	<b>№148-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
лапша домашняя		20						№549-2004
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
<b>Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						

молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Сложный гарнир ( капуста тушеная, картофельное пюре)</b>			<b>80/100</b>					
<b>Капуста тушённая</b>			<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>2,1</b>	<b>6,6</b>	<b>52</b>	<b>№534-2004</b>
капуста свежая белокочанная	115	92						
масло растительное	3	3						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
сахар	1,5	1,5						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,3</b>	<b>87</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						

01.01-29.02 - 35%	131	85							
01.03 - 40%	142	85							
молоко питьевое	16	16							
масло сливочное	3	3							
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>98</b>	<b>№639-2004</b>	
сухофрукты	20,3	20							
сахар	15	15							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>		
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>						
<b>ИТОГО:</b>				<b>58</b>	<b>57</b>	<b>186</b>	<b>1485</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>600</b>	<b>22,1</b>	<b>18,0</b>	<b>81,3</b>	<b>575</b>		
<b>Жаркое из птицы</b>			<b>250</b>	<b>19,4</b>	<b>17,1</b>	<b>28,1</b>	<b>344</b>	<b>№448-1996</b>	
кураца потрошенная 1 категории	161	144							

или грудка куриная	152	144						
масса готовых порционных кусочков		100						
или филе куриное или индейки	135	128						
масло растительное	8	8						
масса тушеной мякоти птицы		100						
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						
мука пшеничная	1,5	1,5						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
<b>Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	<b>№106-2013, Пермь</b>
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20	20						



<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>87</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>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>40,6</b>	<b>34,6</b>	<b>118,8</b>	<b>949</b>	
<b>Салат "Зимний"</b>			<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>6,9</b>	<b>5,9</b>	<b>103</b>	<b>№32/1-2011, Екатеринбург</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						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	39	25						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						

или огурцы свежие грунтовые	21	20						
яйцо куриное	25	25						
масло растительное	5	5						
<b>Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>21,0</b>	<b>158</b>	№34-2004, Пермь
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						

лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						
<b>Рыба запечённая со сметаной и сыром</b>			<b>100</b>	<b>22,6</b>	<b>17,1</b>	<b>5,1</b>	<b>265</b>	<b>№341-2013, Пермь</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	179	119						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	119						
мука пшеничная	5	5						
сметана	10	10						
сыр	6	5						
масло растительное	4	4						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>175</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						

масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
Напиток из шиповника			200	0,3	0,0	26,4	107	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
<b>ИТОГО:</b>				<b>63</b>	<b>53</b>	<b>200</b>	<b>1523</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>700</b>	<b>20,9</b>	<b>19,6</b>	<b>95,3</b>	<b>640</b>	
Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)			100/50	12,7	12,9	12,8	218	№461-2004
свинина мясная	39	33						
говядина 1 категории	45	33						

или говядина полуфабрикат	39	33						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое	20	20						
лук репчатый	25	21						
масло сливочное	10	10						
<b>масса припущенного с маслом лука</b>		<b>15</b>						
мука пшеничная	3	3						
<b>Соус томатный</b>		<b>50</b>						№587-2004
вода питьевая	45	45						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	1,2	1						
масло сливочное для заправки соуса	0,8	0,8						
сахар	0,5	0,5						

<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
<b>Овощи свежие на поджаривание (огурцы)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>№ 15/1-2011г., Екатеринбург</b>
огурцы свежие парниковые	20	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>	<b>91</b>	<b>№690-2004</b>
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>38</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>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>32,9</b>	<b>29,8</b>	<b>128,8</b>	<b>914</b>	
<b>Маринад овощной со свеклой</b>			<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>9,2</b>	<b>8,5</b>	<b>122</b>	<b>№54-22з-2020, Новосибирск</b>
свекла до 01.01.-20%	131	105						

с 01.01 - 25%	139,7	105						
лук репчатый	24	20						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
лимонная кислота	0,17	0,17						
сахар	2	2						
вода питьевая	4	4						
масло растительное	10	10						
<b>Суп с рыбными фрикадельками (горбуша и минтай)</b>			<b>250/35</b>	<b>8,0</b>	<b>4,4</b>	<b>19,8</b>	<b>151</b>	<b>№142-2004</b>
фрикадельки		35						<b>№179-2004</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	27	20						
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	30	20						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	34	20						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	36	20						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	1,8	1,8						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						

01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
<b>Зразы рубленые из мяса, запеченные</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>179</b>	<b>№457-2004</b>
свинина мясная	32	27						
говядина 1 категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	20	20						
котлетная масса		95						
яйцо куриное отварное для фарша	35	35						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
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						
масло сливочное	7	7						
<b>Компот из урюка</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>31,2</b>	<b>129</b>	<b>№638-2004</b>
урюк	25	25						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>49</b>	<b>224</b>	<b>1555</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>				<b>54</b>	<b>50</b>	<b>208</b>	<b>1497</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>				<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

**2 неделя****7 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>24,0</b>	<b>24,1</b>	<b>72,1</b>	<b>601</b>	
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/20</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>7,2</b>	<b>107</b>	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>58</b>	№300-2013, Пермь
<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>35,8</b>	<b>260</b>	№267-2013, Пермь
крупка пшеничная	40	40						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	112	112						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</b>	№458-2006, Москва
<b>Шоколадный напиток "Несквик"</b>			<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>15</b>	<b>112</b>	№621-2013, Пермь
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"	10	10						

в том числе какао - порошок в составе напитка	5	5						
сахар	5	5						
молоко питьевое	150	150						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>815</b>	<b>30,3</b>	<b>30,6</b>	<b>118,0</b>	<b>869</b>	
<b>Икра овощная</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>76</b>	№118-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	94	75						
морковь до 01.01.-20%	62,5	50						
с 01.01 - 25%	66,5	50						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
кислота лимонная	0,8	0,8						
масло растительное	5	5						
<b>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,7</b>	<b>5,2</b>	<b>14,4</b>	<b>123</b>	№129-1996
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	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						
крупя перловая	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Жаркое по - домашнему</b>			<b>250</b>	<b>17,4</b>	<b>19,2</b>	<b>22,8</b>	<b>334</b>	№436-2004
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масса готового мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	213	160						
01.11.-31.12. -30%	229	160						
01.01-29.02 - 35%	246	160						

01.03 - 40%	267	160							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							
лук репчатый	24	20							
масло растительное	12	12							
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>98</b>		<b>№639-2004</b>
сухофрукты	20,3	20							
сахар	15	15							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>		
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>60</b>						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>						
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>55</b>	<b>190</b>	<b>1470</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>552</b>	<b>26,5</b>	<b>25,3</b>	<b>74,7</b>	<b>632</b>		
<b>Бутерброд горячий с сыром</b>			<b>35</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,9</b>	<b>112</b>		<b>№10-2004</b>
батон или хлеб пшеничный	20	20							

масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
<b>Биточки рыбные</b>			<b>100</b>	<b>15,5</b>	<b>12,9</b>	<b>14,4</b>	<b>236</b>	<b>№345-2013, Пермь</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	137	80						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	106	80						
хлеб пшеничный	19	19						
молоко питьевое	14	14						
масло сливочное	2	2						
яйцо куриное	6	6						
сухари	5	5						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное с подгарнировкой</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
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						
масло сливочное	7	7						
<b>Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)</b>			<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>6</b>	<b>№106-2013, Пермь</b>
помидоры свежие грунтовые	35	30						
или помидоры свежие парниковые	31	30						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>№686-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>34,9</b>	<b>36,2</b>	<b>111,4</b>	<b>911</b>	
<b>Салат овощной</b>			<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>6,9</b>	<b>10,2</b>	<b>115</b>	<b>№16/1-2011, Екатеринбург</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48						
01.11.-31.12. -30%	69	48						

01.01-29.02 - 35%	74	48						
01.03 - 40%	80	48						
масса отварного картофеля		45						
морковь до 01.01.-20%	46	37						
с 01.01 - 25%	49	37						
масса отварной моркови		35						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками со сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>5,7</b>	<b>6,1</b>	<b>22,5</b>	<b>168</b>	№111-2004
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>						№112-2004
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						



капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14	10						
01.01-29.02 - 35%	15	10						
01.03 - 40%	17	10						
фасоль	10	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
<b>Фрикасе из птицы</b>			<b>100</b>	<b>18,5</b>	<b>18,7</b>	<b>0,7</b>	<b>245</b>	<b>№493-2004</b>
филе куриное или индейки	121	115						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масло сливочное	5	5						

масса тушеной птицы		80						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>175</b>	№512-2004
крупa рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						
масло сливочное	5	5						
<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>	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
<b>Компот из ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>28,1</b>	<b>116</b>	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>61</b>	<b>61</b>	<b>186</b>	<b>1542</b>	

## 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>590</b>	<b>17,8</b>	<b>16,9</b>	<b>85,1</b>	<b>563</b>	
<b>Овощи свежие на поджаривание (огурцы)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	№ 15/1-2011г., Екатеринбург
	20	20						
	21	20						
<b>Гречка по-купечески с мясом</b>			<b>250</b>	<b>15,3</b>	<b>16,4</b>	<b>37,7</b>	<b>360</b>	№4/8-2011, Екатеринбург
	107	79						
	93	79						
	87	74						
	2	2						
		50						
	48	48						
	150	150						
	10	10						
	14	12						

морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	<b>№510-2004</b>
крупка гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						

<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>14,4</b>	<b>59</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>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>870</b>	<b>30,2</b>	<b>27,8</b>	<b>133,6</b>	<b>906</b>	
<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>8,9</b>	<b>89</b>	<b>№75-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
масса отварного картофеля		52						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
огурцы соленые без уксуса	43,7	24						

масло растительное	5	5						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной с №124-2004</b>		<b>250/15/5</b>	<b>4,6</b>	<b>5,2</b>	<b>10,2</b>	<b>106</b>	<b>№124-2004</b>	
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>					<b>№112-2004</b>	
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
капуста свежая белокочанная	66	53						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
лук репчатый	12	10						

масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Печень говяжья по - строгановски</b>			<b>120</b>	<b>14,3</b>	<b>12,9</b>	<b>4,4</b>	<b>191</b>	<b>№431-2004</b>
печень говяжья	137	114						
масло растительное	6	6						
масса готовой печени		75						
мука пшеничная	3	3						
сметана	15	15						
вода питьевая	35	35						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Колобки мясо-картофельные</b>			<b>100/30</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>7,4</b>	<b>194</b>	<b>№316-2006, Москва</b>
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	68	50						
или говядина полуфабрикат	59	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14,3	10						
01.01-29.02 - 35%	15,4	10						

01.03 - 40%	17	10						
яйцо куриное	9	9						
лук репчатый	14	12						
сухари	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масса готового изделия		100						
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>30</b>						№601-2004
сметана	8	8						
мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	22	22						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	№516-2004
макаронные изделия группы А	64	64						
масло сливочное	4	4						
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>112</b>	№638-2004
курага	20	20						
сахар	15	15						



Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>45</b>	<b>219</b>	<b>1468</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>			<b>610</b>	<b>19,5</b>	<b>19,3</b>	<b>82,7</b>	<b>583</b>	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	134	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200/20	16,3	11,9	34,3	310	№19/5-2011, Екатеринбург
печенье сахарное	40	40						
творог	151	149						
мука пшеничная	17	17						
яйцо куриное	20	20						

сахар	10	10						
сметана	15	15						
сухари	10	10						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>18,5</b>	<b>14,4</b>	<b>44,0</b>	<b>380</b>	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						

масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	2	2						
смородина черная	12,8	12						
сахар	12	12						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>21,6</b>	<b>89</b>	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>890</b>	<b>31,8</b>	<b>39,0</b>	<b>95,4</b>	<b>860</b>	
<b>Салат из свеклы с сыром</b>			<b>100</b>	<b>6,1</b>	<b>12,9</b>	<b>7,7</b>	<b>171</b>	№55-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	93	74						
с 01.01 - 25%	98	74						
масса отварной свеклы		70						
сыр	26	25						
масло растительное	5	5						
<b>Суп из овощей с мясом</b>			<b>250/10</b>	<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>8,3</b>	<b>100</b>	№14/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						

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						
крупа пшено	4	4						
лук репчатый	14,3	12						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16,0	12						
яйцо куриное	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Рулет с луком и яйцом с маслом</b>			<b>100</b>	<b>12,5</b>	<b>12,8</b>	<b>5,9</b>	<b>189</b>	<b>№458-2004</b>
говядина 1 категории	73	54						
или говядина полуфабрикат	64	54						
хлеб пшеничный	11	11						
молоко питьевое	17	17						
фарш		<b>27</b>						
лук репчатый	40	34						

масло сливочное	4	4						
масса припущенного с маслом лука		17						
яйцо куриное	10	10						
яйцо куриное для смазки изделия	6	6						
сухари	3	3						
масло растительное для смазки листа	1	1						
<b>Рагу овощное</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>7,4</b>	<b>18,3</b>	<b>153</b>	<b>№541-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58						
01.11.-31.12. -30%	83	58						
01.01-29.02 - 35%	89	58						
01.03 - 40%	97	58						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	18	15						
капуста свежая белокочанная	81	65						
масло растительное	7	7						
соус томатный		55						<b>№587-2004</b>

вода питьевая	50	50						
масло сливочное	3,6	3,6						
мука пшеничная	2,5	2,5						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	1,4	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	12	12						
сахар	0,5	0,5						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89</b>	<b>№505-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>51</b>	<b>58</b>	<b>178</b>	<b>1443</b>	

### 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>550</b>	<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>86,4</b>	<b>556</b>	
<b>Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20	20						
<b>Плов из птицы</b>			<b>200</b>	<b>12,9</b>	<b>12,2</b>	<b>33,4</b>	<b>295</b>	№406-2013, Пермь
кураца потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	147	131						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	104	70						
или филе куриное или индейки	73	70						
<b>масса отварной птицы (мякоть)</b>		<b>50</b>						
крупя рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						

лук репчатый	10	8						
масло растительное	10	10						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Плов из мяса</b>			<b>200</b>	<b>12,6</b>	<b>13,5</b>	<b>35,5</b>	<b>314</b>	<b>№443-2004</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
масло растительное	8	8						
<b>масса тушеного мяса</b>		<b>50</b>						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>	<b>91</b>	<b>№690-2004</b>
кофейный напиток	4	4						
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>87</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</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>29,6</b>	<b>37,7</b>	<b>117,9</b>	<b>930</b>	
<b>Икра овощная</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>76</b>	№118-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	94	75						
морковь до 01.01.-20%	62,5	50						
с 01.01 - 25%	66,5	50						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
кислота лимонная	0,8	0,8						
масло растительное	5	5						
<b>Свекольник на мясном бульоне, со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>2,4</b>	<b>4,8</b>	<b>21,0</b>	<b>137</b>	№34-2004, Пермь
свекла до 01.01.-20%	80	64						

с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43						
01.11.-31.12. -30%	62	43						
01.01-29.02 - 35%	67	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						
<b>Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом</b>			<b>250/5</b>	<b>20,2</b>	<b>26,9</b>	<b>26,7</b>	<b>430</b>	<b>№157-2004, Пермь</b>
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	336	253						

01.11.-31.12. -30%	362	253						
01.01-29.02 - 35%	390	253						
01.03 - 40%	423	253						
масло сливочное	15	15						
яйцо куриное	7	7						
сухари	5	5						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
<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>	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>26,4</b>	<b>107</b>	№705-2004
шиповник	25	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</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>47</b>	<b>53</b>	<b>204</b>	<b>1485</b>	

## 12 день

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>17,1</b>	<b>17,8</b>	<b>98,5</b>	<b>622</b>	
<b>Каша пшеничная с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>8,8</b>	<b>9,7</b>	<b>26,7</b>	<b>229</b>	№311-2004
крупa пшеничная	40	40						
сахар	3	3						
молоко питьевое	168	168						
масло сливочное	5	5						
<b>Булочка российская</b>			<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>4,1</b>	<b>22,6</b>	<b>141</b>	№775-2004
мука пшеничная	34	34						
мука пшеничная на подпыл	1	1						
сахар	10	10						
сахар для отделки	2	2						
масло сливочное	5	5						
молоко питьевое	5	5						
яйцо куриное	2	2						

яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
дрожжи прессованные	1	1						
или дрожжи сухие	0,25	0,25						
соль йодированная	0,4	0,4						
ванилин	0,02	0,02						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127</b>	<b>№642-1996</b>
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>87</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>860</b>	<b>28,0</b>	<b>25,1</b>	<b>125,0</b>	<b>839</b>	
<b>Винегрет овощной</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>78</b>	<b>№66-2013, Пермь</b>
свекла до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						

масса отварной свеклы		20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35	26						
01.11.-31.12. -30%	37	26						
01.01-29.02 - 35%	40	26						
01.03 - 40%	43	26						
масса отварного картофеля		24						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной моркови		13						
огурцы консервированные без уксуса	55	30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	5	5						
<b>Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками</b>			<b>250/30</b>	<b>5,8</b>	<b>5,2</b>	<b>19,6</b>	<b>148</b>	№138-2004
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>30</b>						№112-2004
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
лук репчатый	4	3						

вода питьевая	3,0	3						
яйцо куриное	2,4	2,4						
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						
крупа рисовая	7	7						
морковь до 01.01.-20%	15,0	12						
с 01.01 - 25%	16,0	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Гуляш</b>			<b>100</b>	<b>9,1</b>	<b>7,5</b>	<b>3,4</b>	<b>118</b>	<b>№437-2004</b>
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	69	59						
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>ИЛИ</b>								
<b>Котлета полтавская из говядины и свинины</b>			<b>100</b>	<b>12,1</b>	<b>12,3</b>	<b>7,5</b>	<b>189</b>	<b>№427-1996</b>
свинина	54	46						
говядина 1 категории	95	70						
или говядина полуфабрикат	83	70						
вода питьевая	10	10						
чеснок	0,5	0,4						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	<b>№510-2004</b>
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						



Напиток клюквенный			200	0,1	0,0	20,7	83	№520-2013, Пермь
	клюква	22	20					
	сахар	20	20					
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	
или Хлеб ржаной витаминизированный			60					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	117	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>45</b>	<b>43</b>	<b>224</b>	<b>1461</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>				<b>51</b>	<b>53</b>	<b>200</b>	<b>1478</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>				45-54	46-55	192-230	1360-1632	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
<b>3 неделя</b>								
<b>13 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>622</b>	<b>15,2</b>	<b>11,0</b>	<b>103,0</b>	<b>572</b>	
Бутерброд с джемом			20/20	1,8	0,2	22,1	97	№2-2004
	батон или хлеб пшеничный	20	20					

джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
<b>Каша "Дружба" с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>5,4</b>	<b>5,7</b>	<b>21,2</b>	<b>158</b>	№260-2013, Пермь
крупя рисовая	17	17						
крупя пшено	12	12						
сахар	3	3						
молоко питьевое	182	182						
масло сливочное	5	5						
<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>58</b>	№300-2013, Пермь
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	№686-2004
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>28,0</b>	<b>119</b>	№458-2006, Москва
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>27,6</b>	<b>29,1</b>	<b>122,4</b>	<b>862</b>	
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,5</b>	<b>64</b>	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	97	95						

или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,8</b>	<b>5,8</b>	<b>16,7</b>	<b>138</b>	<b>№110-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	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%	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						
<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>			<b>100</b>	<b>12,5</b>	<b>10,9</b>	<b>5,6</b>	<b>171</b>	54-1м-2020, 2021, Новосибирск
говядина 1 категории	88	65						
или говядина полуфабрикат	77	65						
масса отварного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</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						
масло сливочное	7	7						
<b>Компот из ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>28,1</b>	<b>116</b>	№511-2013, Пермь
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</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>117</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>43</b>	<b>40</b>	<b>225</b>	<b>1434</b>	

### 14 день

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>23,1</b>	<b>26,4</b>	<b>87,3</b>	<b>678</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>134</b>	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	30	30						

масло сливочное	10	10						
<b>Биточки рубленные из птицы запеченные</b>			<b>100</b>	<b>11,2</b>	<b>11,3</b>	<b>12,4</b>	<b>196</b>	<b>№498-2004</b>
филе куриное или индейки	71	67						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						
молоко питьевое	20	20						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
<b>Соус сметанный с томатом</b>			<b>50</b>	<b>1,9</b>	<b>3,7</b>	<b>2,8</b>	<b>52</b>	<b>№601-2004</b>
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
<b>Булгур припущенный</b>			<b>180</b>	<b>6,8</b>	<b>3,9</b>	<b>33,2</b>	<b>195</b>	<b>№54-22г-2020, Новосибирск</b>
крупа булгур	60	60						

вода питьевая	140	140						
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>61</b>	<b>№685-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>28,6</b>	<b>30,6</b>	<b>136,6</b>	<b>936</b>	
<b>Салат "Несвижский"</b>			<b>100</b>	<b>5,1</b>	<b>9,7</b>	<b>5,2</b>	<b>129</b>	<b>№63-2004</b>
сельдь слабого посола (пресервы)	32	30						
свекла до 01.01.-20%	34	27						
с 01.01 - 25%	35,9	27						
масса отварной свеклы		25						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22,6	17						
масса отварной моркови		15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	36	27						

01.11.-31.12. -30%	39	27						
01.01-29.02 - 35%	42	27						
01.03 - 40%	45	27						
масса отварного картофеля		25						
масло растительное	5	5						
<b>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,7</b>	<b>5,2</b>	<b>14,4</b>	<b>123</b>	<b>№129-1996</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	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						
крупа перловая	5	5						
лук репчатый	6	5						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						



масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Котлеты по - хлыновски</b>			<b>100</b>	<b>9,8</b>	<b>10,9</b>	<b>12,6</b>	<b>188</b>	<b>№454-2004</b>
свинина мясная	49	42						
говядина 1 категории	57	42						
или говядина полуфабрикат	50	42						
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						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,1</b>	<b>210</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	64	64						
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</b>	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</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>117</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
<b>ИТОГО:</b>				<b>52</b>	<b>57</b>	<b>224</b>	<b>1615</b>	
<b>15 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>585</b>	<b>30,1</b>	<b>30,1</b>	<b>66,5</b>	<b>657</b>	
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/20</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>7,2</b>	<b>107</b>	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						

сыр	21	20						
<b>Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>33,6</b>	<b>384</b>	<b>№54-4т-2020, Новосибирск</b>
творог	137	136						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	67	47						
яйцо куриное	20	20						
сахар	8	8						
сметана	8	8						
масло сливочное	8	8						
крупа манная	8	8						
ванилин	0,012	0,012						
сухари	8	8						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового пудинга		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Суфле творожное с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>19,1</b>	<b>15,1</b>	<b>38,9</b>	<b>368</b>	<b>№365-2004</b>
творог	175	174						

сметана	19	19						
яйцо куриное	10	10						
сахар	15	15						
мука пшеничная	15	15						
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>26,3</b>	<b>17,2</b>	<b>29,2</b>	<b>377</b>	<b>№313-2013, Пермь</b>
творог	173	172						
мука пшеничная	15	15						
или крупа манная	12	12						
молоко питьевое для каши	44	44						
яйцо куриное	15	15						
сахар	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	7	7						

сухари	7	7						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127</b>	<b>№642-1996</b>
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>			<b>125</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>39</b>	
<b>Обед</b>			<b>885</b>	<b>28,5</b>	<b>31,6</b>	<b>133,2</b>	<b>931</b>	
<b>Икра морковная</b>			<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>7,1</b>	<b>10,4</b>	<b>115</b>	<b>№119-2013, Пермь</b>
морковь до 01.01.-20%	125	100						
с 01.01 - 25%	133	100						
масса отварной моркови		95						
лук репчатый	21,4	18						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
лимонная кислота	0,45	0,45						

сахар	1,2	1,2						
масло растительное	8	8						
<b>Суп гороховый с гречками, с мясом</b>			<b>250/20/10</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>30,2</b>	<b>184</b>	<b>№139-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох лущёный	17,2	17						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62						
01.11.-31.12. -30%	89	62						
01.01-29.02 - 35%	95	62						
01.03 - 40%	104	62						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
хлеб пшеничный	37	31						
<b>Рыба, запечённая в сухарной корочке с маслом</b>			<b>120/5</b>	<b>14,5</b>	<b>12,2</b>	<b>5,8</b>	<b>191</b>	<b>№6/7-2011, Екатеринбург</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						

или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	179	119						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	119						
яйцо куриное	20	20						
молоко питьевое	14	14						
сухари	10	10						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>			<b>180</b>	<b>1,4</b>	<b>6,1</b>	<b>25,9</b>	<b>165</b>	<b>№208-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
отвар картофельный	30	30						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						

масса припущенного с маслом лука		12						
<b>Компот из вишен и яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>78</b>	№513-2013, Пермь
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26,22	23						
вишня свежемороженая	18,9	18						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>59</b>	<b>62</b>	<b>200</b>	<b>1588</b>	

### 16 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>24,5</b>	<b>23,0</b>	<b>93,9</b>	<b>680</b>	
<b>Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	№451-2004
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						



или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>			<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>3,8</b>	<b>3,1</b>	<b>55</b>	№602-2004
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
лук репчатый	12	10						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>175</b>	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	152	152						

масло сливочное	5	5						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200/7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>№686-2004</b>
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	8	7						
<b>Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте</b>			<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>2,4</b>	<b>15,0</b>	<b>86</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>860</b>	<b>27,4</b>	<b>26,4</b>	<b>132,9</b>	<b>879</b>	
<b>Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,4</b>	<b>87</b>	<b>№60-2013, Пермь</b>
свекла до 01.01.-20%	93	74						
с 01.01 - 25%	98	74						
масса отварной свеклы		70						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	21	15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						

масло растительное	5	5						
<b>Суп лапша домашняя с курицей</b>			<b>250/10</b>	<b>7,1</b>	<b>8,1</b>	<b>13,5</b>	<b>155</b>	<b>№148-2004</b>
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное или индейки	15	14						
<b>ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом</b>			<b>250/10</b>	<b>4,5</b>	<b>7,1</b>	<b>13,5</b>	<b>136</b>	<b>№148-2004</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
<i>лапша домашняя</i>		20						<b>№549-2004</b>
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						

масло сливочное	5	5						
<b>Сердце в соусе</b>			<b>120</b>	<b>12,9</b>	<b>12,1</b>	<b>4,1</b>	<b>177</b>	№403-2013, Пермь
сердце говяжье	137	116						
лук репчатый	3,3	2,8						
морковь до 01.01.-20%	3,5	2,8						
с 01.01 - 25%	3,7	2,8						
масло растительное	7	7						
масса готового сердца		70						
чеснок	0,9	0,7						
<b>соус томатный</b>		<b>50</b>						№453-2013, Пермь
вода питьевая	50	50						
масло сливочное	2,3	2,3						
мука пшеничная	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Биточки по-белорусски</b>			<b>100</b>	<b>11,5</b>	<b>7,8</b>	<b>8,4</b>	<b>150</b>	№467-2004
свинина мясная	47	40						
говядина 1 категории	84	62						

или говядина полуфабрикат	73	62						
лук репчатый	16,7	14						
яйцо куриное	10	10						
молоко питьевое	18	18						
масло растительное	2	2						
<b>Сложный гарнир ( капуста тушеная, картофельное пюре)</b>			<b>80/100</b>					
<b>Капуста тушённая</b>			<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>2,1</b>	<b>6,6</b>	<b>52</b>	<b>№.534-2004</b>
капуста свежая белокочанная	115	92						
масло растительное	3	3						
морковь до 01.01.-20%	6,3	5						
с 01.01 - 25%	6,7	5						
лук репчатый	5	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
сахар	1,5	1,5						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,3</b>	<b>87</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						

01.01-29.02 - 35%	131	85							
01.03 - 40%	142	85							
молоко питьевое	16	16							
масло сливочное	3	3							
<b>Компот из урюка</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>31,2</b>	<b>129</b>	<b>№638-2004</b>	
урюк	25	25							
сахар	15	15							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>		
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>60</b>						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>117</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>						
<b>ИТОГО:</b>				<b>52</b>	<b>49</b>	<b>227</b>	<b>1559</b>		
<b>17 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>22,1</b>	<b>22,2</b>	<b>95,1</b>	<b>667</b>		
<b>Бутерброд с джемом</b>			<b>20/20</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>22,1</b>	<b>97</b>	<b>№2-2004</b>	
батон или хлеб пшеничный	20	20							

джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
<b>Тефтели рыбные с маслом</b>			<b>120/10</b>	<b>14,4</b>	<b>15,7</b>	<b>16,5</b>	<b>265</b>	<b>№349-2013, Пермь</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	124	92						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	138	92						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	157	92						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	167	92						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	121	92						
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	17	17						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	10	10						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>№520-2004</b>
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						
масло сливочное	7	7						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
чай-заварка	2	2						
смородина черная	12,8	12						
сахар	12	12						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>835</b>	<b>31,6</b>	<b>38,0</b>	<b>115,8</b>	<b>931</b>	
<b>Салат из моркови с сыром</b>			<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>112</b>	№56-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	110	88						
с 01.01 - 25%	117	88						
<b>масса отварной моркови</b>		<b>85</b>						



сыр	11	10						
масло растительное	5	5						
<b>Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками со сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>4,1</b>	<b>5,5</b>	<b>17,2</b>	<b>135</b>	<b>№134-2004</b>
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>						<b>№112-2004</b>
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
крупя перловая или пшеничная	10	10						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
капуста свежая белокочанная	38	30						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						

лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>100</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>12,0</b>	<b>222</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	43	37						
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная или сухари	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Рагу из овощей</b>			<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>11,3</b>	<b>23,0</b>	<b>215</b>	<b>№224-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130						
01.11.-31.12. -30%	186	130						
01.01-29.02 - 35%	200	130						

01.03 - 40%	217	130						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
<b><u>для соуса</u></b>		<b>60</b>						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	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						
<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>	№518-2013, Пермь
<b>ИЛИ</b>								
<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>26,4</b>	<b>107</b>	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>211</b>	<b>1599</b>	

### 18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>30,0</b>	<b>30,0</b>	<b>65,3</b>	<b>651</b>	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Колбаски витаминные с маслом			100/5	15,9	15,8	3,0	218	№64-2006, Екатеринбург
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	218	94						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	138	94						
или филе куриное или индейки	99	94						
морковь до 01.01.-20%	10	8						

с 01.01 - 25%	10,6	8						
молоко питьевое	20	20						
сухари	6	6						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Колбаски из говядины с маслом</b>			<b>100/5</b>	<b>15,6</b>	<b>15,2</b>	<b>3,5</b>	<b>213</b>	<b>№32-1992</b>
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	68	50						
или говядина полуфабрикат	59	50						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
чеснок	1,8	1,4						
сухари	6	6						
масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						

<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>	<b>173</b>	№510-2004
крупя гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>	<b>91</b>	№690-2004
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</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</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Обед</b>			<b>950</b>	<b>36,3</b>	<b>30,2</b>	<b>127,8</b>	<b>928</b>	
<b>Салат "Зимний"</b>			<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>6,9</b>	<b>5,9</b>	<b>103</b>	№32/1-2011, Екатеринбург
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						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	39	25						
огурцы консервированные без уксуса	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
яйцо куриное	25	25						
масло растительное	5	5						
<b>Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>21,0</b>	<b>158</b>	<b>№34-2004, Пермь</b>
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>15</b>						<b>№112-2004</b>
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
лук репчатый	2	1,5						
вода питьевая	1,5	1,5						
яйцо куриное	1,2	1,2						
свекла до 01.01.-20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						

01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,6	0,6						
сметана	5	5						
<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>			<b>120/50</b>	<b>17,5</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>211</b>	<b>№374-2004</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	220	144						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	216	144						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	190	144						
морковь до 01.01.-20%	23	18						



с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
вода питьевая	19	19						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
<b>Рис припущенный с кукурузой или горошком зеленым</b>			<b>180/30</b>	<b>4,9</b>	<b>3,9</b>	<b>36,1</b>	<b>199</b>	№44/3-2011, Екатеринбург
крупа рисовая	63	63						
масло сливочное	5	5						
масса готового риса		180						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>98</b>	№639-2004
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>60</b>	<b>193</b>	<b>1578</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>213</b>	<b>1562</b>	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"						

**ВЕДОМОСТЬ контроля за рационом питания к меню №2234 от 01.11.2021 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)**

20	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто,, прием пищи - завтрак,	Фактически получено г, мл, **																		за 18 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1	Хлеб ржаной	120	54,0	60	60	40	60	40	60	60	40	60	40	60	40	60	40	60	60	60	960	53	99	
2	Хлеб пшеничный	200	100,0	100	131	90	108	60	89	100	84	80	94	85	80	120	117	121	108	115	66	1748	97	97
3	Мука пшеничная	20	9,0	4	2	21,3	1,3	6,5	12,3	0	0	3	20	0	39	6	9	0	25	22	0	171	9	105
4	Крупы, бобовые	50	42,5	103	16,7	7	0	63	0	45	73	48	4	51	92	29	65	25	63	10	108	803	45	105
5	Макаронные изделия	20	15,0	0	0	64	20	0	64	0	0	64	0	0	0	0	64	0	0	0	0	276	15	102
6	Картофель	187	159,0	75	346	58	108	71,3	254	235	212	85	103	296	101	174	122	232	85	309	71	2938	163	103
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	192,0	199	189	151	252	193	223	200	137	179	259	301	126	199	101	167	246	212	210	3544	197	103
8	Фрукты свежие	185	101,8	174	107	152	0	130	150	100	7	100	186	130	150	157	24	88	22	12	112	1801	100	98
9	Сухофрукты	20	7,0	0	0	0	20	0	25	20	0	20	0	0	0	0	0	0	25	0	20	130	7	103
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	58,0	0	200	0	0	200	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	200	0	1000	56	96	
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	28,0	34	16,5	48,5	31,9	15,6	27,5	23	16	30	38	11	50	39	30	39	32	14	27	520	29	103
12	Кондитерские изделия	15	7,5	0	0	0	20	0	0	0	0	0	40	0	0	20	0	0	30	20	0	130	7	96
13	Какао	1,2	1,1	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	20	1	97
14	Чай	2	1,2	2,0	2,0	2	0	2,0	0,0	0,0	2,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	0	22	1	102
15	Кофейный напиток	2	0,7	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	12	1	95	
16	Мясо 1-й категории	78	62,4	63	16	16	74	17	93	95	17	96	70	97	97	81	100	16	74	91	17	1130	63	101
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	20,0	0	0	121	0	0	0	0	0	114	0	0	0	0	0	0	116	0	351	20	98	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	39,8	26	149	0	26	144	0	0	115	0	0	70	0	0	67	0	26	0	94	717	40	100
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	38,5	0	83	0	0	119	40	0	80	0	0	0	0	30	119	0	92	144	707	39	102	
20	Молоко	350	105	168	29	20	205	0	169	262	43	0	37	100	303	211	20	144	28	58	120	1917	107	101
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	14,4	0	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0	0	250	14	96
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	24,0	0	0	137	0	0	0	0	0	0	149	0	0	0	0	136	0	0	0	422	23	98
23	Сметана	10	10,0	5	3	17,5	0	15	0	5	25	20	15	5	0	17	18	8	13	5	5	176	10	98
24	Сыр	15	7,5	10	20	0	0	5	0	20	10	0	25	0	0	0	0	20	0	10	20	140	8	104
25	Масло сливочное	35	21,0	20	12	38,8	13	10	29,1	10	29	19	28	25	21	17	27	28	18	22	16	382	21	101
26	Масло растительное	18	13,5	12	14	10	16	17	12	17	7	11	13	20	9	10	9	13	17	23	14	244	14	100
27	Яйцо, шт.	40	28,8	40	4	24	129	26,2	36,8	40	27	1	56	7	6	40	15	40	9	12	25	539	30	104
28	Дрожжи хлебопекарные***	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	95
29	Крахмал	4	1,2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	14	1	65
30	Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	22	1	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	54	3	100

\* Нормы питания в соответствии с 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)"

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше \*

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал		Обед, ккал		Итого, ккал	
	20-25 % от суточного рациона	% выполнения	30-35% от суточного рациона	% выполнения	50 - 60% от суточного рациона	% выполнения
	<b>544-680</b>		<b>816-952</b>		<b>1360/1632</b>	
1 день	553	20	826	30	1379	51
2 день	621	23	924	34	1545	57
3 день	623	23	872	32	1495	55
4 день	570	21	915	34	1485	55
5 день	575	21	949	35	1523	56
6 день	640	24	914	34	1555	57
<b>ИТОГО в среднем за 1 неделю</b>	<b>597</b>	<b>22</b>	<b>900</b>	<b>33</b>	<b>1497</b>	<b>55</b>
7 день	601	22	869	32	1470	54
8 день	632	23	911	33	1542	57
9 день	563	21	906	33	1468	54
10 день	583	21	860	32	1443	53
11 день	556	20	930	34	1485	55
12 день	622	23	839	31	1461	54
<b>ИТОГО в среднем за 2 неделю</b>	<b>593</b>	<b>22</b>	<b>886</b>	<b>33</b>	<b>1478</b>	<b>54</b>
13 день	572	21	862	32	1434	53
14 день	678	25	936	34	1615	59
15 день	657	24	931	34	1588	58
16 день	680	25	879	32	1559	57
17 день	667	25	931	34	1599	59
18 день	651	24	928	34	1578	58
<b>ИТОГО в среднем за 3 неделю</b>	<b>651</b>	<b>24</b>	<b>911</b>	<b>34</b>	<b>1562</b>	<b>57</b>

\*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"



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

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

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 9, Таблица 1 "Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)"

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)**

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	<b>550</b>	<b>800</b>
1 день	630	845
2 день	627	860
3 день	560	865
3 день	565	840
5 день	600	850
6 день	700	865
7 день	585	815
8 день	552	850
9 день	590	870
10 день	610	890
11 день	550	810
12 день	595	860
13 день	622	850
14 день	575	850
15 день	585	885
16 день	590	860
17 день	550	835
18 день	625	950





**ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ П.**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**

**ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ П.**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**

**ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ П.**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**  
**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕ**

## 1-6 день

<b>ИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>208</b>	<b>1497</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50%):</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>192</b>	<b>1360</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (60%):</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1632</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>

## 7-12 день

<b>ИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>200</b>	<b>1478</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50%):</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>192</b>	<b>1360</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (60%):</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1632</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>

## 13-18 день

<b>ИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>213</b>	<b>1562</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50%):</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>192</b>	<b>1360</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (60%):</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1632</b>
<b>ЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>

при
двухразооm
питании
(завтрак)

---

при
двухразооm
питании
(завтрак)

при
двухразооm
питании
(завтрак)