

**Меню приготавливаемых блюд  
завтрак, обед**

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

**ОСНОВНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2235 от 01.11.2021 г.**

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, ведомость контроля за рационом питания,  
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>19,6</b>	<b>19,7</b>	<b>79,4</b>	<b>573</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
хлеб пшеничный или батон	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
крупa ячневая	40	40						

молоко питьевое	168	168						
сахар	3	3						
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	1,0	1,0						
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					
<b>Обед</b>			<b>775</b>	<b>23,8</b>	<b>22,9</b>	<b>103,8</b>	<b>716</b>	
<b>Икра свекольная</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>75</b>	№119-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной свеклы		57						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,3	0,3						
сахар	0,8	0,8						
<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>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>25,4</b>	<b>144</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Булгур припущенный</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>3,3</b>	<b>27,7</b>	<b>163</b>	<b>№54-22г-2020-2021 Новосибирск</b>
крупа булгур	50	50						
вода питьевая	117	117						
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>	<b>№505-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						

Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62	
или хлеб ржаной витаминизированный	30					
<b>ИТОГО:</b>		<b>43</b>	<b>43</b>	<b>183</b>	<b>1288</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>582</b>	<b>19,3</b>	<b>16,5</b>	<b>81,3</b>	<b>551</b>	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158	№388-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	99	75						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	128	75						

или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	137	75						
хлеб пшеничный	14	14						
вода питьевая	12	12						
лук репчатый	3	2,5						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	4,5	4,5						
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 питьевое	24	24						
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	1,0	1,0						
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
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>780</b>	<b>25,6</b>	<b>28,0</b>	<b>104,9</b>	<b>774</b>	
<b>Овощи свежие, огурцы (нарезанные)</b>			<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>8</b>	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						

ИЛИ

<b>Свекла из свеклы с чесноком</b>			<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>4,3</b>	<b>47</b>	№59-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной свеклы		57						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное	3	3						
<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>	№139-2004
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>90</b>	<b>12,6</b>	<b>13,6</b>	<b>0,6</b>	<b>175</b>	<b>№494-2004</b>
курица потрошенная 1 категории	151	135						
или бедро куриное	142	135						
или грудка куриная	142	135						
или филе куриное или индейки	121	115						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						

сметана	2	2						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						
<b>Рагу из овощей</b>			<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>19,2</b>	<b>175</b>	<b>№224-2004</b>
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						
<b><u>для соуса</u></b>		<b>50</b>						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1,7	1,7						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						

лук репчатый	5	4						
сахар	1,3	1,3						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<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 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>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>ИТОГО:</b>				<b>45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>1325</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>540</b>	<b>18,5</b>	<b>20,3</b>	<b>72,9</b>	<b>548</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
хлеб пшеничный или батон	30	30						

масло сливочное	10	10						
<b>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			<b>180/20</b>	<b>15,5</b>	<b>12,9</b>	<b>31,7</b>	<b>305</b>	№10/5-2011, Екатеринбург
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
<b>крошка:</b>		<b>30</b>						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Суфле творожное с молоком сгущенным</b>			<b>180/20</b>	<b>16,2</b>	<b>13,9</b>	<b>27,0</b>	<b>298</b>	№365-2004
творог	158	157						
сметана	17	17						

яйцо куриное	9	9						
сахар	14	14						
мука пшеничная	14	14						
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	№54-6гн-2020-2021, Новосибирск
чай-заварка	1,0	1,0						
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>	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>765</b>	<b>21,3</b>	<b>20,6</b>	<b>115,7</b>	<b>733</b>	
<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>			<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>49</b>	№25-2004
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						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
масса отварной моркови		15						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	3	3						
<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом 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, тушеная в соусе</b>			<b>100</b>	<b>8,7</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>127</b>	<b>№401-2013, Пермь</b>
печень говяжья	147	93						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса тушеной печени		60						
соус сметанный		40						<b>№442-2013, Пермь</b>
сметана	10	10						
мука пшеничная	1	1						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1	1						

<i>или</i>								
<b>"Ежики" из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом</b>			<b>100</b>	<b>6,1</b>	<b>11,0</b>	<b>7,9</b>	<b>155</b>	№390-2013, Пермь
свинина мясная	18	15						
говядина 1 категории	33	24						
или мясо говядина полуфабрикат	28	24						
крупа рисовая	8	8						
вода питьевая	15	15						
масса готового рассыпчатого риса		20						
лук репчатый	23	19						
масло сливочное	2	2						
масса прогретого с маслом лука		9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых ежиков		60						
соус сметанный		40						№442-2013, Пермь
сметана	10	10						
мука пшеничная	1	1						



вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1	1						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>34,3</b>	<b>175</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
<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 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>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>83</b>	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>40</b>	<b>41</b>	<b>189</b>	<b>1281</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>545</b>	<b>23,2</b>	<b>22,3</b>	<b>63,4</b>	<b>547</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>
хлеб пшеничный или батон	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
<b>Омлет натуральный с маслом, с поджариванием</b>			<b>180</b>	<b>15,5</b>	<b>17,3</b>	<b>6,2</b>	<b>243</b>	<b>№284-1996</b>
яйцо куриное	114	114						
молоко питьевое	43	43						
масло растительное	2,5	2,5						
масса готового омлета		150						
масло сливочное на полив	5	5						
<b>Икра морковная</b>				<b>30</b>				<b>№78-2004</b>
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	4	4						
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>0,7</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>760</b>	<b>25,0</b>	<b>26,8</b>	<b>98,3</b>	<b>734</b>	
<b>Винегрет овощной с фасолью</b>			<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>7,1</b>	<b>59</b>	<b>№76-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						

01.03 - 40%	25	15						
масса отварного картофеля		12						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной свеклы		9						
морковь до 01.01.-20%	10,0	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
масса отварной моркови		7						
огурцы консервированные без уксуса	18	10						
фасоль консервированная в собственном соку	33	20						
масло растительное	3	3						
<b>Суп-лапша домашняя, с курой</b>			<b>250/10</b>	<b>7,1</b>	<b>8,1</b>	<b>13,5</b>	<b>155</b>	<b>№148-2004</b>
кура 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>90</b>	<b>13,3</b>	<b>11,4</b>	<b>10,8</b>	<b>199</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						

лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
<b>Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)</b>			<b>50/100</b>					
<b>Капуста тушённая</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>36</b>	<b>№534-2004</b>
капуста белокочанная свежая	73	58						
масло растительное	2	2						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	3,0	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1	1						
мука пшеничная	0,8	0,8						
сахар	1	1						
<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>	№639-2004
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
<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>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>ИТОГО:</b>				<b>48</b>	<b>49</b>	<b>162</b>	<b>1281</b>	

### 5 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>15,2</b>	<b>11,4</b>	<b>81,3</b>	<b>489</b>	
<b>Жаркое из птицы</b>			<b>200</b>	<b>12,5</b>	<b>10,5</b>	<b>28,1</b>	<b>257</b>	№448-1996
кураца потрошенная 1 категории	81	72						
или грудка куриная	76	72						

масса готовых порционных кусочков		50						
или филе куриное или индейки	67	64						
масло растительное	6	6						
масса тушеной мякоти птицы		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						
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 поджаривание (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	1,0	1,0						



	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>	№458-2006, Москва
<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>770</b>	<b>33,5</b>	<b>28,5</b>	<b>101,6</b>	<b>797</b>	
<b>Салат "Зимний"</b>				<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>4,3</b>	<b>3,3</b>	<b>62</b>	№32/1-2011, Екатеринбург
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		24	18						
01.11.-31.12. -30%		26	18						
01.01-29.02 - 35%		28	18						
01.03 - 40%		30	18						
масса отварного картофеля			15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		23	15						
огурцы консервированные без уксуса		21,8	12						
или огурцы свежие парниковые		12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые		13	12						

яйцо куриное	15	15						
масло растительное	4	4						
<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>90</b>	<b>19,4</b>	<b>14,5</b>	<b>4,3</b>	<b>225</b>	<b>№341-2013, Пермь</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	161	107						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	141	107						
мука пшеничная	4	4						
сметана	10	10						
сыр	6	5						
масло растительное	3	3						
<b>Рис припущенный</b>			<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>25,4</b>	<b>144</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	53	53						

вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<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 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>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>ИТОГО:</b>				<b>49</b>	<b>40</b>	<b>183</b>	<b>1285</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>660</b>	<b>19,0</b>	<b>17,7</b>	<b>86,5</b>	<b>581</b>	
<b>Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)</b>			<b>90/50</b>	<b>11,4</b>	<b>11,6</b>	<b>10,8</b>	<b>193</b>	№461-2004
свинина мясная	35	30						

говядина 1 категории	41	30						
или говядина полуфабрикат	35	30						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	18	18						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	9	9						
<b>масса припущенного с маслом лука</b>		<b>14</b>						
мука пшеничная	2,7	2,7						
<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	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>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>34,3</b>	<b>175</b>	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
<b>Овощи свежие (огурцы) на поджаривание</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	№15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20	20						
<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>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>38</b>	№458-2006, Москва
<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>795</b>	<b>30,6</b>	<b>24,3</b>	<b>114,1</b>	<b>797</b>	
<b>Маринад овощной со свеклой</b>			<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>73</b>	№54-22з-2020, Новосибирск
свекла до 01.01.-20%	78,8	63						
с 01.01 - 25%	83,8	63						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
лимонная кислота	0,10	0,10						
сахар	1,2	1,2						
вода питьевая	2,5	2,5						
масло растительное	6	6						
<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>	№142-2004
<b>фрикадельки</b>		<b>35</b>						№179-2004
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>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 питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
<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 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>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>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>42</b>	<b>201</b>	<b>1378</b>	

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>184</b>	<b>1306</b>	при двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</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>580</b>	<b>23,6</b>	<b>21,6</b>	<b>72,1</b>	<b>577</b>	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
Яйца вареные			40	5,1	4,1	0,3	58	№300-2013, Пермь
Каша пшенная молочная с маслом			200/5	7,8	9,5	35,8	260	№267-2013, Пермь
крупa пшeнная	40	40						
вода питьевая	56	56						
молоко питьевое	112	112						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						

<b>Шоколадный напиток "Несквик"</b>			<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>15,0</b>	<b>112</b>	№621-2013, Пермь
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"	10	10						
<i>в том числе какао - порошок в составе напитка</i>	4	4						
сахар	5	5						
молоко питьевое	150	150						
<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 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>720</b>	<b>26,0</b>	<b>26,2</b>	<b>93,7</b>	<b>714</b>	
<b>Икра овощная</b>			<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>47</b>	№118-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	56	45						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
кислота лимонная	0,6	0,6						
масло растительное	3	3						

<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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Жаркое по - домашнему</b>			<b>200</b>	<b>16,2</b>	<b>17,2</b>	<b>16,5</b>	<b>286</b>	<b>№436-2004</b>
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%	160	120						
01.11.-31.12. -30%	172	120						
01.01-29.02 - 35%	185	120						
01.03 - 40%	200	120						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
масло растительное	10	10						
<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 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>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>83</b>	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>48</b>	<b>166</b>	<b>1292</b>	

## 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>512</b>	<b>22,4</b>	<b>22,5</b>	<b>70,1</b>	<b>572</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
хлеб пшеничный или батон	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
<b>Биточки рыбные</b>			<b>90</b>	<b>12,0</b>	<b>11,6</b>	<b>13,0</b>	<b>204</b>	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	95	72						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	123	72						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	13	13						
масло сливочное	1,8	1,8						

яйцо куриное	5	5						
сухари	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное с поджариванием</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 питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
<b>Овощи натуральные на поджаривание (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	1,0	1,0						
сахар	15	15						
лимон	8	7						

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>770</b>	<b>26,8</b>	<b>29,6</b>	<b>104,7</b>	<b>792</b>	
Салат "Овощной"			60	2,4	4,9	8,6	88	№16/1-2011, Екатеринбург
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						
масса отварного картофеля		22						
яйцо куриное	20	20						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	23	17						
масса отварной моркови		15						
масло растительное	3	3						
<b>Борщ "Сибирский" с 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
фрикадельки мясные		15						№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>90</b>	<b>12,1</b>	<b>14,8</b>	<b>0,6</b>	<b>184</b>	<b>№493-2004</b>
филе куриное или индейки	95	90						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
<b>масса тушеной птицы</b>		<b>70</b>						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
<b>Рис припущенный</b>			<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>25,4</b>	<b>144</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<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>	<b>№511-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	21	20						

или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
<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>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>ИТОГО:</b>				<b>49</b>	<b>52</b>	<b>175</b>	<b>1364</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>520</b>	<b>14,3</b>	<b>14,0</b>	<b>79,9</b>	<b>503</b>	
<b>Овощи свежие (огурцы) на поджаривание</b>			<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	№15/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие грунтовые	21	20						
или огурцы свежие парниковые	20	20						
<b>Гречка по-купечески с мясом</b>			<b>200</b>	<b>11,8</b>	<b>13,5</b>	<b>32,5</b>	<b>299</b>	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						

или свинина мясная	69	59						
масло растительное	2	2						
масса тушеного мяса		40						
крупа 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						

**ИЛИ**

<b>Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>90</b>	<b>13,3</b>	<b>11,4</b>	<b>10,8</b>	<b>199</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						

яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>20,6</b>	<b>144</b>	<b>№510-2004</b>
крупa гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
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	1,0	1,0						
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 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>780</b>	<b>24,3</b>	<b>22,7</b>	<b>106,3</b>	<b>726</b>	
<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>54</b>	<b>№75-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						

01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						
масса отварного картофеля		30						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
масло растительное	3	3						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной</b>			<b>250/15/5</b>	<b>4,6</b>	<b>5,2</b>	<b>10,2</b>	<b>106</b>	№124-2004
<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						
капуста белокочанная свежая	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						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	5	5						
<b>Печень говяжья по - строгановски</b>			<b>100</b>	<b>11,9</b>	<b>10,9</b>	<b>3,7</b>	<b>161</b>	<b>№431-2004</b>
печень говяжья	114	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	30	30						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Колобки мясо-картофельные с соусом</b>			<b>90/30</b>	<b>11,1</b>	<b>10,8</b>	<b>6,3</b>	<b>167</b>	<b>№316-2006, Москва</b>
говядина 1 категории	61	45						

или говядина полуфабрикат	53	45						
свинина мясная	35	30						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	12	9						
01.11.-31.12. -30%	12,9	9						
01.01-29.02 - 35%	13,9	9						
01.03 - 40%	15,0	9						
лук репчатый	12	10						
яйцо куриное	8	8						
сухари	9	9						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса готового изделия		90						
<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>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>34,3</b>	<b>175</b>	№516-2004
макаронные изделия группы А	53	53						



масло сливочное	3,5	3,5						
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>112</b>	<b>№638-2004</b>
курага	20	20						
сахар	15	15						
<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>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>ИТОГО:</b>				<b>39</b>	<b>37</b>	<b>186</b>	<b>1229</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>590</b>	<b>16,7</b>	<b>18,2</b>	<b>79,6</b>	<b>549</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>	<b>№1-2004</b>
хлеб пшеничный или батон	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</b>	<b>№19/5-2011, Екатеринбург</b>
печенье сахарное	36	36						

творог	136	134						
мука пшеничная	15	15						
яйцо куриное	18	18						
сахар	9	9						
сметана	14	14						
сухари	9	9						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						

*ИЛИ*

**Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным**

**180/20**

**15,5**

**12,9**

**31,7**

**305**

№10/5-2011,  
Екатеринбург

творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
<b>крошка:</b>		<b>30</b>						
сахар	6	6						

мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	№54-6гн-2020-2021, Новосибирск
чай-заварка	1,0	1,0						
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>760</b>	<b>27,0</b>	<b>30,9</b>	<b>91,2</b>	<b>751</b>	
<b>Салат из свеклы с сыром</b>			<b>60</b>	<b>3,5</b>	<b>7,4</b>	<b>4,9</b>	<b>100</b>	№55-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	60	48						
с 01.01 - 25%	64	48						
масса отварной свеклы		45						
сыр	13	12						
масло растительное	3	3						

<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>	<b>№14/2-2011, Екатеринбург</b>
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	12						
яйцо куриное	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Рулет с луком и яйцом</b>			<b>90</b>	<b>11,3</b>	<b>11,5</b>	<b>5,4</b>	<b>170</b>	<b>№458-2004</b>
говядина 1 категории	67	49						
или говядина полуфабрикат	58	49						
хлеб пшеничный	10	10						

молоко питьевое	15	15						
<b>фарш</b>		<b>24</b>						
лук репчатый	37	31						
масло сливочное	3,5	3,5						
масса припущенного с маслом лука		15						
яйцо куриное	9	9						
яйцо куриное для смазки изделия	5	5						
сухари	2,7	2,7						
масло растительное для смазки листа	1	1						
<b>Рагу овощное</b>			<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>6,2</b>	<b>16,1</b>	<b>131</b>	<b>№541-2004</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						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
лук репчатый	14	12						

капуста белокочанная свежая	69	55						
масло растительное	6	6						
соус томатный		45						№587-2004
вода питьевая	41	41						
масло сливочное	3	3						
мука пшеничная	2	2						
морковь до 01.01.-20%	4	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	1,2	1						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
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>	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	78	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>44</b>	<b>49</b>	<b>171</b>	<b>1300</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>557</b>	
Овощи натуральные на поджаривание (помидоры)			20	0,2	0,0	0,8	4	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	24	20						
или помидоры свежие парниковые	20	20						
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295	№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						
масса отварной птицы (мякоть)		50						

крупа 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						
<b>масса тушеного мяса</b>		<b>50</b>						
масло растительное	8	8						
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>	<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>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>720</b>	<b>25,6</b>	<b>30,0</b>	<b>94,1</b>	<b>748</b>	
<b>Икра овощная</b>			<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>47</b>	<b>№118-2013, Пермь</b>
капуста свежая белокочанная	56	45						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
кислота лимонная	0,6	0,6						

масло растительное	3	3						
<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>	<b>№34-2004, Пермь</b>
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>200/5</b>	<b>19,1</b>	<b>21,5</b>	<b>21,6</b>	<b>356</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%	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						
яйцо куриное	4	4						
сухари	3	3						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<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 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					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>43</b>	<b>46</b>	<b>180</b>	<b>1305</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>565</b>	<b>16,6</b>	<b>17,5</b>	<b>84,3</b>	<b>561</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	4	4						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</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>790</b>	<b>24,9</b>	<b>21,5</b>	<b>112,4</b>	<b>742</b>	
<b>Винегрет овощной</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>	<b>47</b>	<b>№71-2004</b>
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		12						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21	16						
01.11.-31.12. -30%	23	16						
01.01-29.02 - 35%	25	16						
01.03 - 40%	27	16						
масса отварного картофеля		14						
морковь до 01.01.-20%	11,3	9						
с 01.01 - 25%	12,0	9						
масса отварной моркови		7						
огурцы консервированные без уксуса	33	18						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6						
масло растительное	3	3						
<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>	<b>№138-2004</b>
<b>фрикадельки мясные</b>		<b>30</b>						<b>№112-2004</b>

говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
лук репчатый	4	3						
вода питьевая	3	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	12						
с 01.01 - 25%	16	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						

**ИЛИ**

<b>Котлета полтавская из говядины и свинины</b>			<b>90</b>	<b>10,9</b>	<b>11,1</b>	<b>6,8</b>	<b>171</b>	<b>№427-1996</b>
свинина мясная	48	41						
говядина 1 категории	86	63						
или мясо говядина полуфабрикат	74	63						
вода питьевая	9	9						
чеснок	0,5	0,4						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	9	9						



масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>20,6</b>	<b>144</b>	№510-2004
крупя гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
<b>Напиток клюквенный</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>20,7</b>	<b>83</b>	№520-2013, Пермь
клюква	22	20						
сахар	20	20						
<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>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>28,2</b>	<b>124</b>	
<b>или хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>60</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>42</b>	<b>39</b>	<b>197</b>	<b>1303</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>				<b>44</b>	<b>45</b>	<b>179</b>	<b>1299</b>	при двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>				<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>	

**3 НЕДЕЛЯ****13 день**

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>14,2</b>	<b>10,7</b>	<b>94,9</b>	<b>533</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
хлеб пшеничный или батон	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, 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
крупа рисовая	17	17						
крупа 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	1,0	1,0						
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>	<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>775</b>	<b>24,4</b>	<b>25,1</b>	<b>101,6</b>	<b>729</b>	
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,1</b>	<b>39</b>	<b>№22-2013, Пермь</b>
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное	3	3						
<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом 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>	<b>54-1м-2020, 2021, Новосибирск</b>
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>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 питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
<b>Компот из ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>28,1</b>	<b>116</b>	<b>№511-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
сахар	20	20						
<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>					

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>39</b>	<b>36</b>	<b>196</b>	<b>1262</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>515</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>547</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>20/5</b>	<b>1,8</b>	<b>3,9</b>	<b>8,2</b>	<b>75</b>	№1-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Биточки рубленые из птицы запеченные</b>			<b>90</b>	<b>8,5</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>155</b>	№498-2004
филе куриное или индейки	63	60						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	88	60						
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						
<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						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
<b>Булгур припущенный</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>3,3</b>	<b>27,7</b>	<b>163</b>	<b>№54-22г-2020, Новосибирск</b>
крупа булгур	50	50						
вода питьевая	117	117						
масло сливочное	4	4						
<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	1,0	1,0						
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>765</b>	<b>23,2</b>	<b>24,5</b>	<b>110,2</b>	<b>754</b>	
<b>Салат "Несвижский"</b>			<b>60</b>	<b>3,1</b>	<b>5,8</b>	<b>3,1</b>	<b>77</b>	<b>№63-2004</b>
сельдь слабого посола (пресервы)	21	20						
свекла до 01.01.-20%	21,3	17						
с 01.01 - 25%	22,6	17						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	13,8	11						
с 01.01 - 25%	14,6	11						
масса отварной моркови		9						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	17						
01.11.-31.12. -30%	24	17						
01.01-29.02 - 35%	26	17						
01.03 - 40%	28	17						
масса отварного картофеля		15						
масло растительное	3	3						
<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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы консервированные без уксуса	27	15						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Котлеты по - хлыновски</b>			<b>90</b>	<b>9,2</b>	<b>9,8</b>	<b>11,3</b>	<b>170</b>	<b>№454-2004</b>
свинина мясная	44	38						
говядина 1 категории	52	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						

01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	7	7						
сухари	7	7						
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</b>	<b>№516-2004</b>
макаронные изделия группы А	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</b>	<b>№505-2013, Пермь</b>
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						
<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					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>42</b>	<b>44</b>	<b>183</b>	<b>1301</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>			<b>560</b>	<b>28,0</b>	<b>23,0</b>	<b>63,5</b>	<b>573</b>	
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/15</b>	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>7,2</b>	<b>83</b>	№3-2004
хлеб пшеничный или батон	20	20						
сыр	16	15						
<b>Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным</b>			<b>180/20</b>	<b>17,5</b>	<b>14,6</b>	<b>30,6</b>	<b>324</b>	№54-4т-2020, Новосибирск
творог	123	122						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	60	42						
яйцо куриное	18	18						
сахар	7	7						
сметана	7	7						

масло сливочное	7	7						
крупа манная	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сухари	7	7						
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5						
масса готового пудинга		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Суфле творожное с молоком сгущенным</b>			<b>180/20</b>	<b>16,2</b>	<b>13,9</b>	<b>27,0</b>	<b>298</b>	<b>№365-2004</b>
творог	158	157						
сметана	17	17						
яйцо куриное	9	9						
сахар	14	14						
мука пшеничная	14	14						
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						

<i>или</i>									
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>				<b>170</b>	<b>23,8</b>	<b>14,5</b>	<b>23,5</b>	<b>320</b>	№313-2013, Пермь
творог	144	143							
мука пшеничная	12	12							
или крупа манная	10	10							
молоко питьевое для каши	36	36							
яйцо куриное	12	12							
сахар	6	6							
ванилин	0,01	0,01							
сметана	6	6							
сухари	6	6							
масло сливочное для смазки листа	3	3							
масса готовой запеканки		150							
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>	№642-1996
какао - порошок	4	4							
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>795</b>	<b>22,6</b>	<b>26,2</b>	<b>117,0</b>	<b>794</b>	
<b>Икра морковная</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>75</b>	№119-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной моркови		57						
лук репчатый	14,3	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	5	5						
лимонная кислота	0,3	0,3						
сахар	0,8	0,8						
<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>	№139-2004
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>100/5</b>	<b>11,3</b>	<b>10,5</b>	<b>4,8</b>	<b>159</b>	<b>№6/7-2011, Екатеринбург</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	127	94						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	142	99						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	149	99						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	170	99						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	131	99						
яйцо куриное	17	17						
молоко питьевое	12	12						
сухари	8	8						

масло растительное	4	4						
масло сливочное	5	5						
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>			<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>5,1</b>	<b>21,6</b>	<b>137</b>	<b>№208-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150						
01.11.-31.12. -30%	215	150						
01.01-29.02 - 35%	231	150						
01.03 - 40%	251	150						
отвар картофельный	25	25						
лук репчатый	19	16						
масло сливочное	5	5						
масса припущенного с маслом лука		8						
<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>	<b>№513-2013, Пермь</b>
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26	23						
вишня свежемороженая	19	18						
сахар	15	15						
<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>					



Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>51</b>	<b>49</b>	<b>181</b>	<b>1367</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>527</b>	<b>21,4</b>	<b>21,0</b>	<b>77,6</b>	<b>585</b>	
<b>Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)</b>			<b>90</b>	<b>13,3</b>	<b>11,4</b>	<b>10,8</b>	<b>199</b>	№451-2004
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						
яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
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>	<b>№602-2004</b>
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,5	2,5						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
лук репчатый	12	10						
<b>Рис припущенный</b>			<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>25,4</b>	<b>144</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
<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	1,0	1,0						
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>	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Обед</b>			<b>770</b>	<b>23,6</b>	<b>23,2</b>	<b>114,4</b>	<b>761</b>	
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком			60	0,8	3,1	5,6	54	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
масса отварной свеклы		42						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	14	10						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6						
масло растительное	3	3						
<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>	№148-2004
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>	№148-2004
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>Сердце в соусе</b>			<b>100</b>	<b>11,2</b>	<b>10,1</b>	<b>3,7</b>	<b>151</b>	<b>№403-2013, Пермь</b>
сердце говяжье	98	83						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	2,4	2						
масло растительное	5	5						
масса готового сердца		50						

чеснок	0,6	0,5						
<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>90</b>	<b>10,4</b>	<b>7,5</b>	<b>7,6</b>	<b>140</b>	№467-2004
свинина мясная	42	36						
говядина 1 категории	76	56						
или говядина полуфабрикат	66	56						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	9	9						
молоко питьевое	16	16						
масло растительное	2	2						
<b>Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)</b>			<b>50/100</b>					
<b>Капуста тушённая</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>36</b>	№534-2004
капуста белокочанная свежая	73	58						

масло растительное	2	2						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	3,0	2,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1	1						
мука пшеничная	0,8	0,8						
сахар	1	1						
<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						

Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	20,3	97	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	50					
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	83	
или хлеб ржаной витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>45</b>	<b>44</b>	<b>192</b>	<b>1345</b>	

### 17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>19,7</b>	<b>79,7</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
хлеб пшеничный или батон	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, персиковый, вишневый, апельсиновый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20						
<b>Тефтели рыбные с маслом</b>			<b>100/10</b>	<b>12,2</b>	<b>14,8</b>	<b>13,7</b>	<b>237</b>	№349-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	116	77						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	132	77						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	140	77						

или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	102	77						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	10	10						
<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 питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай со смородиной и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	<b>№54-6гн-2020-2021, Новосибирск</b>
чай-заварка	1,0	1,0						



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>Обед</b>			<b>770</b>	<b>26,9</b>	<b>31,3</b>	<b>100,0</b>	<b>789</b>	
<b>Салат из моркови с сыром</b>			<b>60</b>	<b>1,9</b>	<b>4,8</b>	<b>5,2</b>	<b>72</b>	№56-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	68	54						
с 01.01 - 25%	72	54						
<b>масса отварной моркови</b>		<b>52</b>						
сыр	7	6						
масло растительное	3	3						
<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>	№134-2004
<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						

крупa 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>90</b>	<b>13,3</b>	<b>11,4</b>	<b>10,8</b>	<b>199</b>	<b>№451-2004</b>
свинина мясная	40	34						
говядина 1 категории	46	34						
или говядина полуфабрикат	40	34						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое или вода питьевая	11	11						
лук репчатый	8,3	7						

яйцо куриное	3,5	3,5						
мука пшеничная или сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
<b>Рагу из овощей</b>			<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>19,2</b>	<b>175</b>	<b>№224-2004</b>
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						
<b><u>для соуса</u></b>		<b>50</b>						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1,7	1,7						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	5	4						

	сахар	1,3	1,3						
<b>Сок в ассортименте</b>		200	200	<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 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>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>ИТОГО:</b>					<b>45</b>	<b>51</b>	<b>180</b>	<b>1359</b>	
<b>18 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>26,4</b>	<b>24,5</b>	<b>60,4</b>	<b>568</b>		
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>20/15</b>	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>7,2</b>	<b>83</b>	№3-2004	
	хлеб пшеничный или батон	20	20						
	сыр	16	15						

Колбаски витаминные с маслом			90/5	13,3	13,2	2,7	183	№64-2006, Екатеринбург
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	197	85						
или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	125	85						
или филе куриное или индейки	90	85						
морковь до 01.01.-20%	8,8	7						
с 01.01 - 25%	9,3	7						
молоко питьевое	18	18						
сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
Колбаски из мяса с маслом			90/5	13,0	12,7	3,2	179	№32-1992
свинина мясная	35	30						
говядина 1 категории	63	46						
или говядина полуфабрикат	54	46						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	23,9	18						

лук репчатый	11	9						
чеснок	1,5	1,2						
сухари	5	5						
масло растительное	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>20,6</b>	<b>144</b>	<b>№510-2004</b>
крупя гречневая	38	38						
вода питьевая	121	121						
масло сливочное	5	5						
<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>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>25</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>Обед</b>			<b>850</b>	<b>28,8</b>	<b>25,5</b>	<b>110,6</b>	<b>787</b>	
<b>Салат "Зимний"</b>			<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>4,3</b>	<b>3,3</b>	<b>62</b>	№32/1-2011, Екатеринбург
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
масса отварного картофеля		15						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
огурцы консервированные без уксуса	21,8	12						
или огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	13	12						
яйцо куриное	15	15						
масло растительное	4	4						
<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, тушеная в томате с овощами</b>			<b>90/50</b>	<b>13,9</b>	<b>11,3</b>	<b>6,4</b>	<b>183</b>	<b>№374-2004</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	150	111						



или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	154	108						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	162	108						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	186	108						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	143	108						
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>150/30</b>	<b>4,0</b>	<b>3,3</b>	<b>30,4</b>	<b>167</b>	<b>№44/3-2011, Екатеринбург</b>
крупя рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
масса припущенного риса		150						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30						

или горошек 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>	<b>№639-2004</b>
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
<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>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					
<b>ИТОГО:</b>				<b>55</b>	<b>50</b>	<b>171</b>	<b>1355</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>				<b>46</b>	<b>46</b>	<b>184</b>	<b>1331</b>	при двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>				<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</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".								























































































































































--	--	--	--	--	--

























МАСЛО  
СЛИВОЧНО  
е





















































**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ к меню №2235 от 01.11.2021 г. для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед)**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед	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	80	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	60	20	40	40	40	20	40	710	39	99
2	Хлеб пшеничный	150	83	70	110	70	76	60	88	80	82	60	92	63	60	80	84	106	86	110	65	1441	80	97
3	Мука пшеничная	15	11	4	2	17	29	6	12	0	0	3	17	0	39	6	8	0	34	19	0	194	11	103
4	Крупы, бобовые	45	38	93	16,7	6	0	53	0	45	63	38	4	51	85	29	55	24	53	10	91	717	40	104
5	Макаронные изделия	15	11,3	0	0	53	0	0	53	0	0	53	0	0	0	0	53	0	0	0	0	212	12	105
6	Картофель	187	140	75	298	43	100	186	228	195	163	63	93	229	91	148	110	212	85	261	61	2642	147	105
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	154	150	137	128	180	175	168	144	157	155	208	236	96	161	83	116	172	169	192	2826	157	102
8	Фрукты свежие	185	92,5	174	107	152	0	130	150	100	7	100	186	130	120	157	24	83	17	12	100	1749	97	105
9	Сухофрукты	15	7,5	0	0	0	20	0	25	20	0	20	0	0	0	0	0	0	25	0	20	130	7	96
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	58	0	200	0	0	200	0	0	200	0	0	200	0	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)	30	27	34	16	46	31	16	27	23	16	30	37	10,6	50	39	30	38	31	13	27	512	28	104
12	Кондитерские изделия	10	7	0	0	0	20	0	0	0	0	0	36	0	0	20	0	0	30	20	0	126	7	100
13	Какао	1	0,9	0	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	4	0	0	0	16	1	99
14	Чай	1	0,6	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	11	1	102
15	Кофейный напиток	2	0,7	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	12	1	95
16	Мясо 1-й категории	70	60	63	16	16	68	17	125	95	17	80	65	97	97	81	92	0	68	85	17	1099	61	103
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	15	0	0	93	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	83	0	0	271	15	100
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	30	26	135	0	26	64	0	0	90	0	0	70	0	0	0	0	26	0	85	522	29	97
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	31,9	0	75	0	0	107	40	0	72	0	0	0	0	0	20	99	0	77	111	601	33	105
20	Молоко	300	102	168	24	20	200	0	162	262	37	0	35	100	303	206	18	162	27	49	118	1891	105	103
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	14	0	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0	0	250	14	103
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	22	0	0	120	0	0	0	0	0	0	134	0	0	0	0	122	0	0	0	376	21	95
23	Сметана	10	10	5	2	15	0	15	0	5	25	18	14	5	0	17	18	7	13	5	5	168	9	98
24	Сыр	10	6	10	15	0	0	5	0	15	10	0	12	0	0	0	0	15	0	6	15	103	6	95
25	Масло сливочное	30	18	19	10	35	13	9	26	10	25	17	26	21	20	15	20	26	17	20	19	345	19	105
26	Масло растительное	15	10	9	12	7	13	13	8	13	2	10	10	16	7	8	7	9	12	18	12	186	10	104
27	Яйцо, шт.	40	26	40	4	24	123	5	37	40	29,2	1,2	52	4	6	40	14	35	9	10,7	16	488	27	104
28	Дрожжи хлебопекарные***	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	96
29	Крахмал	3	1,2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	7	0	0	0	0	21	1,2	97
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	1,2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	32	1,8	100

\* 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)"

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа





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

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		50 - 60% от суточного рациона	
	<b>470-588</b>		<b>705-823</b>		<b>1175/1410</b>	
1 день	573	24	716	30	1288	55
2 день	551	23	774	33	1325	56
3 день	548	23	733	31	1281	55
4 день	547	23	734	31	1281	55
5 день	489	21	797	34	1285	55
6 день	581	25	797	34	1378	59
<b>ИТОГО в среднем за 1 неделю</b>	<b>548</b>	<b>23</b>	<b>758</b>	<b>32</b>	<b>1306</b>	<b>56</b>
7 день	577	25	714	30	1292	55
8 день	572	24	792	34	1364	58
9 день	503	21	726	31	1229	52
10 день	549	23	751	32	1300	55
11 день	557	24	748	32	1305	56
12 день	561	24	742	32	1303	55
<b>ИТОГО в среднем за 2 неделю</b>	<b>553</b>	<b>24</b>	<b>746</b>	<b>32</b>	<b>1299</b>	<b>55</b>
13 день	533	23	729	31	1262	54
14 день	547	23	754	32	1301	55
15 день	573	24	794	34	1367	58
16 день	585	25	761	32	1345	57
17 день	570	24	789	34	1359	58
18 день	568	24	787	33	1355	58
<b>ИТОГО в среднем за 3 неделю</b>	<b>563</b>	<b>24</b>	<b>769</b>	<b>33</b>	<b>1331</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"



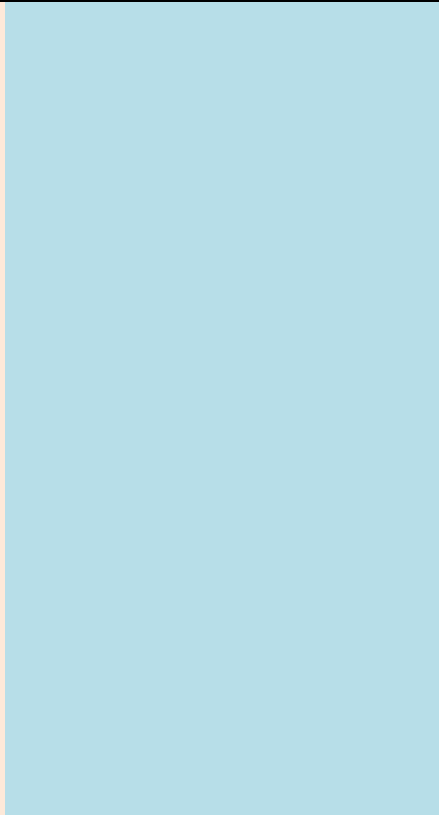
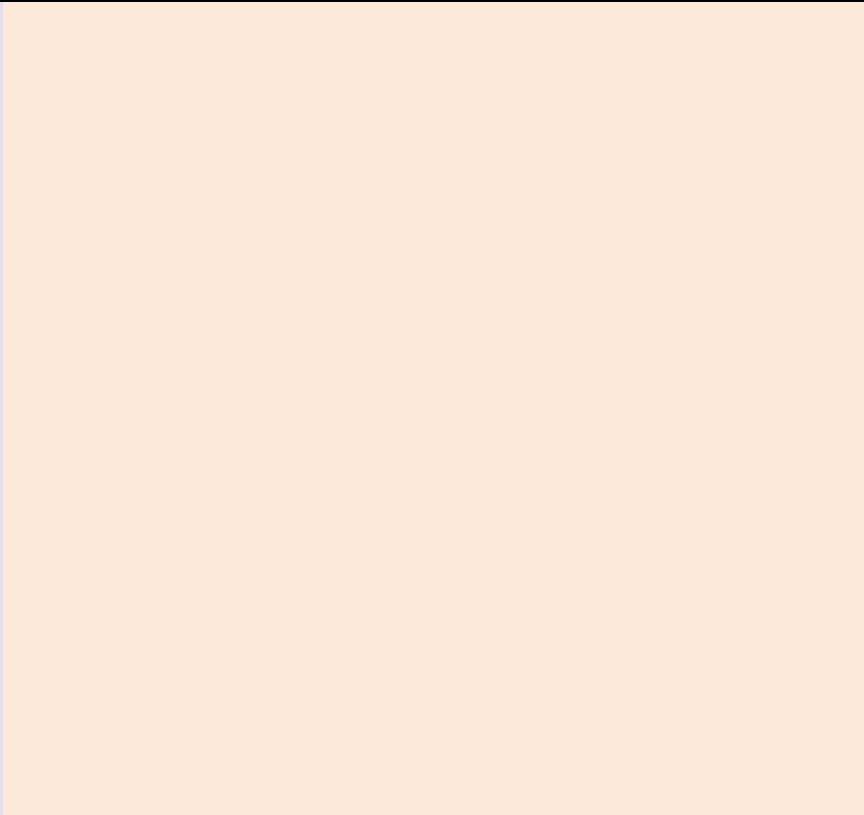
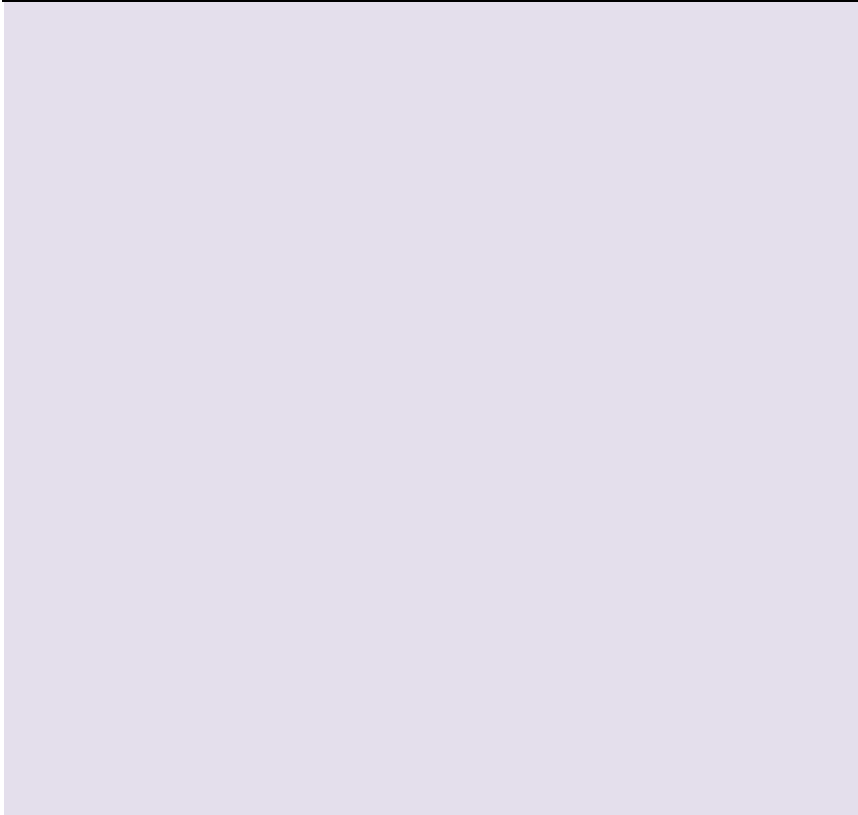
**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

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)"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	Бутерброд с сыром	Бутерброд горячий с сыром	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	Бутерброд с маслом	Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	Булочка российская	Бутерброд с джемом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром
Каша ячневая с маслом	Котлета рыбная запеченная	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой	Жаркое из птицы	Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)	Каша пшеничная молочная с маслом	Биточки рыбные	Гречка покупечески с мясом	Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным	Плов из птицы	Каша пшеничная с маслом	Каша "Дружба" с маслом	Биточки рубленые из птицы запеченные	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным
	Пюре картофельное		Икра морковная		Макаронные изделия отварные		Пюре картофельное с подгарнировкой		Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным				Булгур припущенный	Суфле творожное с молоком сгущенным
														Запеканка из творога с молоком сгущенным
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай со смородиной и сахаром	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Шоколадный напиток "Несквик"	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай со смородиной и сахаром	Кофейный напиток	Какао с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Какао с молоком
Яйца вареные	Фрукты в ассортименте		Какао с молоком	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Яйца вареные		Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте		Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке
Фрукты в ассортименте						Фрукты в ассортименте						Яйца вареные		
ОБЕД														
Икра свекольная	Овощи свежие, огурцы (нарезанные)	Салат "Степной" из разных овощей	Винегрет овощной с фасолью	Салат "Зимний"	Маринад овощной со свеклой	Икра овощная	Салат "Овощной"	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Салат из свеклы с сыром	Икра овощная	Винегрет овощной	Салат из свежих помидоров	Салат "Несвижский"	Икра морковная
Рассольник домашний с курицей, со сметаной	Суп гороховый с гречками, с мясом	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	Суп-лапша домашняя, с курой	Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	Суп с рыбными фрикадельками (горбуша и минтай)	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	Борщ "Сибирский" с фрикадельками со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	Суп из овощей с мясом	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	Суп гороховый с гречками, с мясом
Гуляш	Курица, запеченная	Печень, тушенная в соусе	Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)	Рыба запеченная со сметаной и сыром	Зразы рубленые из мяса, запеченные	Жаркое по-домашнему	Фрикасе из птицы	Печень говяжья по-строгановски	Рулет с луком и яйцом	Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом	Гуляш	Бефстроганов из отварной говядины	Котлеты по-хлыновски	Губа, запеченная в сахарной корочке с маслом
		Слижки из мяса (свинина и говядина) с рисом, с соусом							Колобки мяско-картофельные с соусом			Котлета полтавская из говядины и свинины		

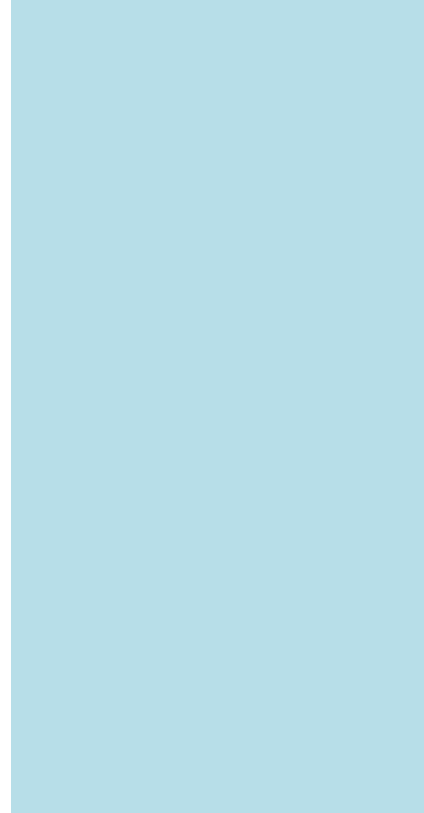
Рис припущенный	Рагу из овощей	Макаронные изделия отварные	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	Рис припущенный	Пюре картофельное		Рис припущенный	Макаронные изделия отварные	Рагу овощное		Каша гречневая вязкая	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Картофель толченый, подеревенски
Булгур припущенный														
Кисель из свежих ягод	Сок в ассортименте	Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов	Сок в ассортименте	Компот из урюка	Компот из сухофруктов	Сок в ассортименте	Компот из кураги	Кисель из свежих ягод	Сок в ассортименте	Напиток клюквенный	Компот из ягод	Кисель из свежих ягод	Компот из вишен и яблок
	Компот из кураги			Напиток из шиповника			Компот из ягод			Напиток из шиповника				





16	17	18
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)	Тефтели рыбные с маслом	Колбаски витаминные с маслом
Рис припущенный	Пюре картофельное	Каша гречневая вязкая
Чай с лимоном	Чай со смородиной и сахаром	Кофейный напиток
Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком	Салат из моркови с сыром	Салат "Зимний"
Суп-лапша домашняя, с курицей	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками и со сметаной	Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной
Сердце в соусе	Котлеты из мяса (свинина мясная и говядина)	Рыба, тушенная в томате с овощами
Биточки по-белорусски		

Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	Рагу из овощей	Рис припущенный с кукурузой или горошком зеленым
Компот из урюка	Сок в ассортименте	Компот из сухофруктов
	Напиток из шиповника	



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

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	<b>500</b>	<b>700</b>
1 день	630	775
2 день	582	780
3 день	540	765
4 день	545	760
5 день	550	770
6 день	660	795
7 день	580	720
8 день	512	770
9 день	520	780
10 день	590	760
11 день	550	720
12 день	565	790
13 день	622	775
14 день	515	765
15 день	560	795
16 день	527	770
17 день	500	770
18 день	580	850



## С 1 по 6 дни

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>184</b>	<b>1306</b>	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>	

## С 7 по 12 дни

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>179</b>	<b>1299</b>	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>	

## С 13 по 18 дни

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>184</b>	<b>1331</b>	<i>при двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>39-46</b>	<b>40-47</b>	<b>168-201</b>	<b>1175-1410</b>	