

Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____ М.Г. Сыскова

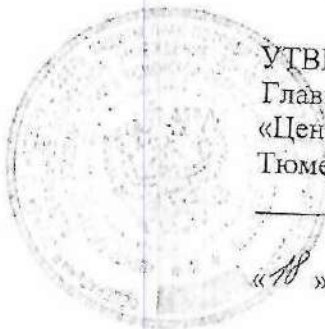


**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С 7ми до 11 ЛЕТ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2025 год



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: iocgsen@fpuz-tyumen.ru; [http:// www.fpuz-tyumen.ru](http://www.fpuz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



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

№ 40/Д

«18» августа 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
 2. Заявитель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
 3. Получатель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
 4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 174686 от 31.07.2025г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное меню горячих и обедов завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- При составлении меню использованы:
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1997);
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
 - Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2013.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



А.Г. Алексанова

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7-11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – завтрак, обед.

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 20%- 25%, обеда- 30 %-35% в соответствии Приложением 7, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – СанПиН 2.3/2.43590-20).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.43590-20 Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1997**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№рец.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№рец.-2006, Екатеринбург**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим и технико-технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствии с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также постоянные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в грамах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукт, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению;

порционированное для первых блюд мясо может до внесения его в суп храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);

при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;

при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);

яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;

яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;

омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты — в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоен не более 2,5-3 см; запеканки — 20-30 минут при температуре 180 °С, слоен не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С;

гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:3) без последующей промывки;

салаты заправляют непосредственно перед подачей;

готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры подачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры подачи готовых блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 65 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 55 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С, компоты - не ниже 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавко-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 ± 2 °С не более 60 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда перед подачей.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «штабного питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в

соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями **«Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»** утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 **«Гигиенические требования по применению пищевых добавок»**, п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд.**

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Сетка к примерному 20-ти дневному меню горячих обедов, завтраков

Возрастная категория с 7-11 лет.

[illegible]

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК, ОБЕД для детей с 7 до 11 лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака, обеда для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	1 день					Номер рецептуры
			Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом			18/5	1,48	6,17	9,13	73,00	№1-2014
батон	18,00	18,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					175,00	
Каша молочная в ассортименте			200	2,64	5,06	25,29	180,00	№182-2011
крупя рисовая	25,00	25,00						
или крупа пшеничная	25,00	25,00						
или крупа овсяная	24,00	24,00						
или крупа пшеница	27,00	27,00						
или крупа ячменная	24,00	24,00						
вода	89,00	89,00						
молоко питьевое 2.5% жирности	98,00	98,00						
соль йодированная	0,29	0,29						
сахар песок	1,00	1,00						
масло сливочное 72.5 %	2,52	2,52						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			90/15	10,79	4,36	15,86	145,25	№219-2011
творог	83,83	83,00						
яйцо куриное	3,60	3,60						
крупя манная	5,00	5,00						
сахар песок	7,00	1,00						
Сухари панировочные	2,00	2,00						
сметана	3,60	3,60						
масса полуфабриката		98,20						

масло растительное для смазки листа		1,00	15,00	15,00					
молоко сгущенное с сахаром 8,5%		15,00	15,00						
или									
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва				90/15	10,79	4,36	15,86	145,25	
Чай с сахаром				200	0,01	0,00	5,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка		1,00							
вода питьевая		205,00							
сахар песок		2,00							
Хлеб пшаной или хлеб ржаной с обогащенным витамином и минералов				20	1,12	0,22	11,58	55,25	
				5+7	16,04	15,81	67,84	493,48	
ИТОГО:									
ОБЕД									

картофель - 01.09.-31.10.- 33%	159,60	120,00						
01.11.-31.12. -43%	171,60	120,00						
01.01-29.02 - 54%	184,80	120,00						
01.03 - 67%	200,40	120,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь 20 %	18,75	15,00						
морковь 25%	19,95	15,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	7,00	7,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	4,30	4,30						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
или чеснок сушеный	0,05	0,05						
вода	25,00	25,00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0,27	0,09	15,21	63,14	
смесь ягод	30,00	30,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб ржаной			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1,79	0,35	18,53	88,40	
ИТОГО:			710	23,29	23,80	104,36	740,22	
Итого за завтрак, обед:			1257	39,33	39,61	172,20	1233,70	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
ЗАВТРАК								
Колбаска мясная			90	7,32	7,92	17,52	136,02	ТТК

[illegible]

масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	0,89	0,17	9,26	44,20	
ИТОГО:				510	16,09	16,53	68,46	478,90	
ОБЕД									
Суп с птицей, крупой и овощами				220	6,42	6,34	22,14	148,63	
курица-тушка	21,75	15,00							
масса готовой птицы		12							
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	70,49	53,00							
01.11.-31.12. - 43%	75,79	53,00							
01.01-29.02 - 54%	81,62	53,00							
01.03 - 67%	88,51	53,00							
морковь 25 %	15,96	12,00							
морковь 20 %	15,00	12,00							
лук репчатый	11,90	10,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
вода питьевая	188,00	188,00							
крупя рис круглый	10,00	10,00							
масло растительное	4,00	4,00							
соль йодированная	0,30	0,30							
зелень свежая	0,68	0,50							
или сушеная зелень	0,05	0,05							
Гуляш из птицы				90	12,19	12,06	17,37	251,36	260-2011
филе куриное	55,00	50,00							
масса тушеной птицы		40,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
мука пшеничная в/с	2,00	2,00							
масло растительное	3,00	3,00							
вода питьевая	60,00	60,00							

Картофель отварной									
соль йодированная	0,30		150	1,90	4,90	19,05	132,00		
картофель - 01.09-31.10 - 33%	210,14	158,00							
01.11-31.12 - 43%	225,94	158,00							
01.01-29.02 - 54%	243,32	158,00							
01.03 - 67%	263,86	158,00							
вода питьевая	316,00								
соль йодированная	0,30	0,30							
масло растительное	4,00	4,00							
Компот из сухофруктов									
сухофрукты	19,00	19,00							
сахар песок	6,00	6,00							
вода питьевая	220,00	220,00							
Хлеб пшеничный	20	20	1,12	0,22	11,58	55,25			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	20	0,89	0,17	9,26	44,20			
Итого:									
Итого за завтрак, обед:									
1210	39,21	40,30	169,38	1201,04					
3 день									
ЗАВТРАК									
Химический состав									
Наименование блюда	Взвеш., г	Всего, г	Жиры, г	Угл., крах.	Эл., ккал	Итого переносы	ТТН		
		30	6,06	5,03	13,40	118,90	ТТН		
Горячий суп-борщ "Пикантный"									
суп Сычуаньский	11,11	11,00							
батон молочный	18,00	18,00							
сметана 15%	5,00	5,00					ТТН		
Борщ с птицей и сметаной									
		200	6,02	9,00	16,93	146,21	ТТН		

курица-тушка	27,19	18,75						
масса отварной птицы		15,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	21,28	16,00						
01.11.-31.12. - 43%	22,88	16,00						
01.01.-29.02. - 54%	24,64	16,00						
01.03. - 67%	26,72	16,00						
капуста белокочанная свежая	20,00	16,00						
свекла - до 01.01. - 20%	40,00	32,00						
с 01.01. - 25%	42,56	32,00						
морковь до 01.01.-25%	11,25	9,00						
с 01.01. - 33%	11,97	9,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	4,00	4,00						
сметана	5,00	5,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированная	0,60	0,60						
вода питьевая	180,00	180,00						
сахар песок	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	12,00	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	5,00	5,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	160,00	160,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	

Итого:						570	15,41	15,91	68,16	481,0
--------	--	--	--	--	--	-----	-------	-------	-------	-------

Сып. Лаваш с начинкой						250	8,80	6,87	26,37	189,72
-----------------------	--	--	--	--	--	-----	------	------	-------	--------

курица-тушка	17,69	12,20								
масса отварной птицы	28,00	10,00								
сметана		28,00								
масса отварных спагетти		62								
чеснок	1,28	1,00								
лук репчатый	13,09	11,00								
масло растительное	4,50	4,50								
картофель - 01.09.-31.10.-33%	22,08	16,60								
01.11.-31.12.-13%	23,74	16,60								
01.01.-29.02.-54%	23,56	16,60								
01.03.-67%	27,72	16,60								
морковь 20 %	13,13	10,50								
морковь 25%	13,97	10,50								
соль йодированная	0,40	0,40								
вода питьевая	160,00	160,00								
перец с/м	9,00	9,00								
томатная паста	5,00	5,00								

Лаваш с мясом						200	11,60	17,14	29,68	289,48
свинина с/м	58,80	56,00								
масса тушеного мяса		40								
курица рис поджаренный	55,00	55,00								
вода питьевая	150,00	150,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
морковь 20 %	23,00	20,00								
морковь 25%	26,60	20,00								

куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	14,28	12,00						
масло растительное	4,98	4,98						
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	22,64	104,68	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	17,37	82,87	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
ИТОГО:			700	23,65	24,49	105,32	710,95	
Итого за завтрак, обед:			1270	39,06	40,40	173,48	1191,95	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

ЗАВТРАК

Овощи натуральные (на поджаривание)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						

ИЛИ

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривание	114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00	6,90	№101-2004
Чахохбили			90	9,10	9,78	6,98	119,68	№ 491-2004
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готового мяса		50,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
томаты свежие	21,00	20,00						
или томаты с/м	20,00	20,00						

[illegible]

масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Тефтель мясной			90	8,06	8,16	17,52	153,03	ТТК
фарш говяжий	37,74	37,00						
филе куриное	36,30	33,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
крупа рис круглый	9,60	9,60						
масса отварного риса		24,00						
вода питьевая	19,20	19,20						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
масса п/ф		105,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			90					
тефтель мясной п/ф пром.произ	105,00	105,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Капуста тушеная			150	3,6	6,30	18,80	156,00	245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
масло растительное	7,00	7,00						
Чай с сахаром и брусничкой			200	0,27	0,09	2,15	43,14	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный		Итого на завтрак, обед				
Итого:		Итого на завтрак, обед				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный		Итого на завтрак, обед				
Хлеб пшеничный		Итого на завтрак, обед				
чай черный	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
полн питательная	210,00	210,00	210,00	210,00	210,00	210,00
сахар песок	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00
брусника с/м	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
20	1,12	0,22	11,58	55,25		
40	1,79	0,35	18,53	88,40		
730	23,28	23,71	100,50	706,96		
1250	38,71	40,18	167,80	1177,07		

5 день

Химический состав

Наименование блюда		Взвеш., г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	СДЛ, ккал	Норматив питания

ЗАВТРАК

Шницель рыбный		78,00	50,00	90	9,48	10,24	14,14	212,42	ТТК
минтай тушка с/м									
или филе минтая		80,07	51,00						
свинина		19,95	19,00						
полн питательная		12,00	12,00						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
лук репчатый		10,83	9,10						
сухари панировочный		5,00	5,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
масло курдючное		2,70	2,70						
масла н/ф			108,00						
масло растительное для смазки листа		1,50	1,50						

или

Шницель рыбный н/ф пром.производства				90					ТТК
минтай рыбный н/ф пром.производства (зам)		105,00	105,00						
масло растительное для смазки листа		1,50	1,50						
Итого картофельное		200,83	151,00	170	3,68	5,33	23,81	162,93	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%		215,93	151,00						
01.11.-31.12.-30%									

01.01-29.02 - 35%	232,54	151,00						
01.03 - 40%	252,17	151,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,88	27,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	5,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	55,25	
ИТОГО:			500	15,41	16,01	67,09	470,58	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на поджаривку)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку			114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00
Суп гороховый с мясом и зеленью			220	7,20	8,67	26,24	199,73	№101-2004
свинина	15,95	14,50						
масса отварного мяса		10						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
горох лущёный	23,00	23,00						
масло растительное	4,00	4,00						
лук репчатый	12,20	10,25						
морковь 20 %	18,75	15,00						
морковь 25%	19,95	15,00						
соль йодированная	0,20	0,20						

[illegible]

Средняя за 1 день :				39,19	40,18	170,72	1195,92	
6 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

ЗАВТРАК

Кукуруза консервированная (бланшированная)			60	0,85	0,07	14,51	22,89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92,40	60,00						
Гуляш из свинины			90	10,53	10,16	10,66	153,23	433-2004
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,20	3,20						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	60,00	60,00						
Рис отварной			150	2,76	5,78	19,89	210,93	№ 511-2004
крупа рисовая	52,50	52,50						
масло растительное	4,00	4,00						
вода питьевая	105,00	105,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
Напиток ягодный			200	0,01	0,00	9,98	39,98	ТТК
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	6,00	6,00						

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	ИТОГО:					ОБЕД				
	30	1,34	0,25	13,89	66,50	539	15,19	16,26	68,93	493,33
Или из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью										
курица-тушка	18,13	12,50				200	3,75	8,13	8,17	132,02
масло сливочное	10									
картофель - 01.09.-31.10.-25%	33,75	25,00								
01.11.-31.12.-30%	35,75	25,00								
01.01.-29.02.-35%	38,50	25,00								
01.03.-40%	41,75	25,00								
капуста	31,25	25,00								
соль йодированная	0,30	0,30								
морковь 20 %	18,75	15,00								
морковь 25%	19,95	15,00								
томатная паста	7,00	7,00								
лук репчатый	11,90	10,00								
масло растительное	3,50	3,50								
вода питьевая	180,00	180,00								
зелень свежая	0,68	0,50								
или сушеная зелень	0,05	0,05								
сметана 15%	5,00	5,00								
Курица запеченная с картофелем, сметаной										
безкозья курица на кости	98,34	89,40				250	15,36	15,38	49,25	399,06
или грудка куриная на кости	108,75	75,00								
масло сливочное	60									
масло растительное	3,00	3,00								
соль йодированная	0,60	0,60								

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	332,50	250,00						
01.11.-31.12. -30%	357,50	250,00						
01.01-29.02 - 35%	385,00	250,00						
01.03 - 40%	417,50	250,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
сметана м.д.ж. 15%	6,00	6,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	5,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	55,25	
ИТОГО:			730	23,14	24,29	105,08	714,71	
Итого за завтрак, обед:			1260	38,63	40,55	174,01	1208,04	

7 день

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Тефтель мясной			90	8,06	8,16	17,52	153,03	ТТК
фарш говяжий	37,74	37,00						
филе куриное	36,30	33,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
крупа рис круглый	9,60	9,60						
масса отварного риса		24,00						
вода питьевая		19,20						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
масса п/ф		105,00						
масло растительное	1,50	1,50						

Итого:										500		15,67		16,19		67,32		490,89	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов										20		0,89		0,17		9,26		44,20	
масла и/ф										58,00									
масло растительное для смазки листа										1,00									
яйца куриные										1,00									
мука пшеничная в/с на полноту										1,00									
повидло										8,00									
тесто слоеное промышленного производства										48,00									
Витамин с повидлом из основного теста										48,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный										1,00									
чай черный										215,00									
сахар песок										4,00									
глюкоза шиповника										2,00									
Витамин с повидлом из основного теста										2,00									
чай черный																			

Свекольник с птицей и сметаной

			250	4,82	7,18	11,39	168,05	
курица-тушка	23,56	16,25						
масса отварной курицы		13						
свекла 20 %	68,75	55,00						
свекла 25 %	73,15	55,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	46,55	35,00						
01.11.-31.12.-30%	50,05	35,00						
01.01.-29.02 - 35%	53,90	35,00						
01.03 - 40%	58,45	35,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
томатная паста	3,00	3,00						
вода	215,00	215,00						
лимонная кислота	0,15	0,15						
масло растительное	3,80	3,80						
сметана 15%	7,00	7,00						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			180	15,38	16,78	35,21	360,45	ТТК
пельмени "Домашние" пром.производства, зам.	155,00	155,00						
вода питьевая	310,00	310,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
Компот из кураги			200	0,60	0,08	21,52	90,70	
курага	18,00	18,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
ИТОГО:			520	15,51	15,82	67,13	472,80	
ОБЕД								
Суп овощной с птицей			220	7,65	8,68	18,46	188,63	ТТК
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
капуста б/к	25,00	20,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	69,16	52,00						
01.11.-31.12. -43%	74,36	52,00						
01.01.-29.02 - 54%	80,08	52,00						
01.03 - 67%	86,84	52,00						
морковь 25 %	17,29	13,00						
морковь 20 %	16,25	13,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	188,00	188,00						
томатная паста	5,00	5,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
Пюре картофельное			150	3,25	4,70	21,01	143,76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01.-29.02 - 35%	200,20	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом и сыром			18/5/10	5,92	7,42	11,69	117,84	№71-2004
батон	18,00	18,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	10,10	10,00						
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			200	7,41	8,22	15,25	148,89	ТТК
курица-тушка	19,94	13,75						
масса отварной птицы		11						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	59,85	45,00						
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00						
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00						
01.03 - 40%	75,15	45,00						
крупя перловая	4,00	4,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленные	19,00	10,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода	188,00	188,00						
сметана 15%	6,00	6,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	

Итого:					Обеи					Сып-пшеница с отрубей																																							
593					15,40					16,22					69,97					474,31																													
															220					9,12					8,10					28,53					236,83					692-2004									

картофель - 01.09.-31.10. - 33%	210,14	158,00						
01.11.-31.12. -43%	225,94	158,00						
01.01-29.02 - 54%	243,32	158,00						
01.03 - 67%	263,86	158,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло растительное	4,00	4,00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0,27	0,09	15,21	63,14	
смесь ягод	30,00	30,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	55,25	
ИТОГО:			720	24,23	24,58	104,26	740,07	
Итого за завтрак, обед:			1313	39,63	40,80	174,23	1214,38	

10 день

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Плов с мясом			210	9,45	10,08	27,10	191,32	№443-2004
свинина мясная	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6,30	6,30						
крупа рисовая	60,00	60,00						
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00						
с 01.01 - 25%	34,58	26,00						
лук репчатый	24,99	21,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
вода питьевая	173,00	173,00						
куркума	0,01	0,01						

[illegible]

Котлета мясо-картофельная			90	7,32	7,92	17,52	136,02	ТТК
фарш говяжий с/м	19,62	18,00						
филе бедра с/м	26,40	24,00						
филе куриное с/м	40,70	37,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	15,96	12,00						
01.11.-31.12. - 43%	17,16	12,00						
01.01-29.02 - 54%	18,48	12,00						
01.03 - 67%	20,04	12,00						
лук репчатый	13,08	12,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
сахари панаровочные	5,00	5,00						
масса п/ф		108,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						

или

Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ			90					ТТК
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ (зам)	108,00	108,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Капуста тушеная			150	3,60	6,30	18,80	160,00	245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,50	2,50						
вода питьевая	12,00	12,00						
соль йодирования	0,30	0,30						
масло растительное	8,00	8,00						
Чай с сахаром и брусничкой			200	0,27	0,09	2,15	43,14	
чай чёрный	1,00	1,00						

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	1,34	0,26	13,89	66,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	55,25
ИТОГО:	740	23,46	24,13	102,87	705,92
Итого за завтрак, обед:	1240	39,41	40,20	171,06	1177,36
Итого за 5 дней:				860,54	6015,14
Средняя за 1 день:				172,11	1203,03

Наименование блюда	Взвеш., г	Выход, г	Велич., г	Жиры, г	Углеб. г	Элл. ккал	Номер рецептуры
Химический состав							

ЗАРПАРК

Каша - молочная в асортименте							
крупы пшено	25,00	30,00					
крупы рисовая	25,00	25,00					
или крупы пшеничная	25,00	25,00					
или крупы овсяная	24,00	24,00					
вода	86,00	86,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00					
сахар песок	2,00	2,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00					
Пирог Царский							
масло сливочное 72,5 %	12,50		90	8,36	9,17	27,15	№ 85-2006
мука пшеничная в/с	34,07						
разрыхлитель	0,03						
яйцо куриное	12,40						
творог 9%	43,00						
сахар песок	2,00						

масса п/ф		104,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с лимоном			200/3	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 377-2011)
чай заварка	0,50	1,00						
лимон	3,42	3,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
ИТОГО:			500	15,62	16,57	69,21	471,67	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку	114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00	6,90	№101-2004
Суп с птицей, крупой и овощами			200	5,07	9,43	19,09	194,63	
хуриша-гушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	63,84	48,00						
01.11.-31.12. -43%	68,64	48,00						
01.01-29.02 - 54%	73,92	48,00						
01.03 - 67%	80,16	48,00						
морковь 25 %	14,63	11,00						
морковь 20 %	13,75	11,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	188,00	188,00						
томатная паста	7,00	7,00						
крупя рис круглый	7,00	7,00						
масло растительное	3,80	3,80						
соль йодированная	0,20	0,20						
зелень свежая	0,68	0,50						
Гуляш из птицы			90	12,09	11,75	17,56	267,36	260-2011
филе куриное	55,00	50,00						
масса тушеного мяса		40,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						

Мука пшеничная в/с	2,00	2,00							
масло растительное	3,00	3,00							
вода питьевая	60,00	60,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
Макроэлементы отварные			150	3,52	1,90	20,08	116,00	№ 332-2-004	
макаронные изделия	55,00	55,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
вода питьевая	330,00	330,00							
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00							
Компот из сухофруктов			180	0,60	0,08	21,52	90,70	350-2011	
сухофрукты	17,00	17,00							
сахар песок	6,00	6,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	55,25				
Итого:	720	24,22	23,70	104,11	738,24				
Итого за завтраки, обед:			39,84	40,27	173,32	1209,91			
12 день									
Химический состав									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Суп гороховый с грибами	23,56	16,25		7,10	8,60	16,70	152,25	№ 36-2011	
хурма-гушка									
масля отварной пшеницы	13,90								
капюфень - 01.09-31.10 - 25%	73,15	55,00							
01.11-31.12 - 30%	78,65	55,00							
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00							
01.03 - 67%	91,85	55,00							
горох пшеничный	20,00	20,00							
масло растительное	3,00	3,00							
мух печеный	9,52	8,00							
морковь до 01.01-20%	15,00	12,00							
с 01.01 - 25%	15,96	12,00							
соль йодированная	0,30	0,30							

Улитка с корицей	вода	165,00	165,00						
тесто слоеное промышленного производства зам		54,00	54,00	50	6,97	7,46	17,09	155,24	ТТК
масло сливочное		2,00	2,00						
корица		0,03	0,03						
сахар песок		1,50	1,50						
мука пшеничная в/с на подпыл		1,00	1,00						
Масса полуфабриката			57,53						
масло растительное для смазки листа		1,20	1,20						
яйцо для смазки изделия		2,00	2,00						
сахарная пудра		1,00	1,00						
Напиток ягодный				200	0,01	0,00	9,98	39,98	ТТК
смородина с/м		25,00	25,00						
или клубника с/м		25,00	25,00						
или брусника с/м		25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь		25,00	25,00						
вода питьевая		215,00	215,00						
сахар песок		6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				120	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:				590	15,44	16,54	67,42	473,77	
ОБЕД									
Яйцо отварное				40	5,20	4,80	4,50	62,80	
яйцо куриное		40,00	40,00						
Свекольник с птицей и сметаной				220	4,82	7,18	11,39	172,63	
курица-тушка		18,13	12,50						
масса отварной курицы			10						
свекла 20 %		62,50	50,00						
свекла 25 %		66,50	50,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		42,56	32,00						
01.11.-31.12. - 30%		45,76	32,00						
01.01.-29.02. - 35%		49,28	32,00						

[illegible]

Итого за завтрак, обед:			1290	38,71	41,19	167,96	1179,52	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Биточек мясной			90	7,97	10,39	13,87	154,3	ТТК
фарш говяжий	16,31	15,10						
филе куриное	27,25	25,00						
филе бедра	33,00	30,00						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,00	9,00						
лук репчатый	8,72	8,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
яйцо куриное	2,70	2,70						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		108,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Биточек мясной пром. производства зам.			90					
шницель куриный пром. производства зам.	108,00	108,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макаронные изделия отварные			150	3,52	2,80	17,08	116,90	№ 332-2004
макаронные изделия	55,00	55,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
вода питьевая	330,00	330,00						
масло растительное	3,50	3,50						
Компот из яблок и лимона			200	0,50	0,00	15,36	85,28	ТТК
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Йогурт			125	2,20	2,80	10,00	78,00	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с обогащением витамином и минералов						
Итого:						
25	1,97	0,25	13,28	56,74		
590	16,16	16,24	69,59	491,22		
Обед						
230	9,36	12,52	25,84	230,91		
Расходники: Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью						
крупя-тушка	23,56	16,25				
масса говяжьей птицы		13				
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	73,15	55,00				
01.11.-31.12. - 30%	78,65	55,00				
01.01.-29.02. - 35%	84,70	55,00				
01.03. - 40%	91,85	55,00				
крупя перловая	6,00	6,00				
морковь 20 %	12,50	10,00				
морковь 25%	13,30	10,00				
соль йодированная	0,20	0,20				
лук репчатый	10,71	9,00				
лавровый лист	0,01	0,01				
отруби соевые	22,80	12,00				
масло растительное	4,00	4,00				
вода	207,00	207,00				
сметана 15%	5,00	5,00				
зелень свежая	0,68	0,50				
Тесто мясное						
фарш говяжий	37,74	37,00				
филе куриное	36,30	33,00				
лук репчатый	8,33	7,00				
крупя рис круглый	9,60	9,60				
масса отварного риса	24,00	24,00				
вода питьевая	19,20	19,20				
соль йодированная	0,20	0,20				
мука пшеничная в/с	4,00	4,00				
масса п/ф		103,00				
масло растительное	1,50	1,50				
Мин						
Тесто мясное п/ф пром.порт						
					90	
Тесто мясное п/ф пром.порт зам						
	103,00	103,00				
масло растительное	1,50	1,50				
ТТК						
			153,03	17,52	8,16	

Рагу из овощей			150	2,90	2,58	11,45	167,00	224-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	146,30	110,00						
01.11.-31.12. - 30%	157,30	110,00						
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00						
01.03 - 40%	183,70	110,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
морковь 25%	22,61	17,00						
капуста белокочанная	65,00	52,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
томатная паста	2,00	2,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
чеснок	0,60	0,50						
или сухой чеснок	0,40	0,40						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай "Витаминный"			200	0,27	0,05	13,46	55,46	ГТК
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	4,00	4,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	55,25	
ИТОГО:			730	23,72	23,92	100,69	705,85	
Итого за завтрак, обед:				39,88	40,16	170,28	1197,07	

14 день

14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			60	0,85	0,07	14,51	22,89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92,40	60,00						
Курица в соусе с томатом			90	11,15	9,56	10,98	120,04	№ 410-2013
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готовой птицы		50,00						

[illegible]

01.01-29.02 - 35%	49,28	32,00						
01.03 - 40%	53,44	32,00						
картофель	53,44	32,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
морковь 20 %	22,50	18,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
томатная паста	2,00	2,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	14,88	12,50						
масло растительное	4,20	4,20						
вода питьевая	225,00	225,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или сушеная зелень	0,05	0,05						
сметана 15%	5,00	5,00						
Мясо духовое			200	13,87	12,60	26,80	294,40	360-2013
свинина	60,90	58,00						
масса тушеного мяса		40						
масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219,45	165,00						
01.11.-31.12. -30%	235,95	165,00						
01.01-29.02 - 35%	254,10	165,00						
01.03 - 40%	275,55	165,00						
лук репчатый	26,18	20,00						
сметана 15%	2,00	2,00						
томатная паста	10,00	4,00						
мука пшеничная	2,20	2,20						
соль йодированная	0,60	0,60						
вода питьевая	15,00	15,00						
Компот из сухофруктов			200	0,60	0,08	21,52	90,70	350-2011
сухофрукты	17,00	17,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	1,78	0,34	18,52	58,40
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	55,25
Итого:	730	23,50	23,82	105,21	724,77
Итого на завтрак, обед:		39,61	39,64	174,46	1195,47

15 день					
Наименование блюда	Взвеш., г	Нетто, г	Хозяйственный состав		
			Выход, г	Венит, г	Жир, г
Пюре печеночное					

Тфтель рыбный	81,59	52,30			
минтай тушка с/м					
или филе минтая	82,11	52,30			
филе бедра птицы	20,71	19,00			
голя птичья	10,00	10,00			
крыла птицы	6,00	6,00			
масса отварного мяса:	15,00				
рыб печеный	10,71	9,00			
масло растительное	1,80	1,80			
рыб печеный	6,50				
соль йодированная	0,20	0,20			
рыба тушеная	5,00	4,00			
масло н/ф		106,00			
масло растительное	1,50	1,50			
или					

Тфтель рыбный н/ф пром.производства			90		
тфтель рыбный н/ф пром.производства зам	106,00	106,00			
масло растительное	1,50	1,50			
Пюре картофельное			150	3,25	4,70
картофель - 01.09.-31.10.-25%	172,90	130,00			
01.11.-31.12.-30%	183,90	130,00			
01.01.-29.02.-35%	200,20	130,00			
01.03.-40%	217,10	130,00			
молоко литовое 2,5% жирности	23,10	22,00			
соль йодированная	0,40	0,40			

№ 520-2004

масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай ягодный с сахаром			200	0,90	0,30	5,36	48,00	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
брусника с/м	5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			500	15,42	15,84	67,10	491,08	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарировку)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку	114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00	6,90	№101-2004
Суп Лагман с курицей			200	8,80	6,57	26,37	189,72	
курица-тушка	14,15	9,76						
масса отварной птицы		8,00						
спагетти	20,00	20,00						
масса отварных спагетти		50						
чеснок	0,64	0,50						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	4,00	4,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	19,95	15,00						
01.11.-31.12. - 43%	21,45	15,00						
01.01.-29.02 - 54%	23,10	15,00						
01.03 - 67%	25,05	15,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	128,00	128,00						
перец с/м	8,00	8,00						
томатная паста	4,50	4,50						

Мясо тушеное					90	9,10	12,50	23,80	231,45	№ 369-2013
свиная	76,13	72,50								
масса готового мяса	23,80	20,00								
рыб печеный	12,50	10,00								
морковь 20 %	13,30	10,00								
морковь 25%	30,00	30,00								
вода питьевая	2,00	2,00								
мука пшеничная в/с	0,30	0,30								
соль йодированная	3,00	3,00								
масло растительное	3,00	3,00								
I пеканя расквашенная										
крупы гречневая	55,00	55,00								
вода питьевая	106,50	106,50								
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00								
соль йодированная	0,30	0,30								
Компот из яблок										
					180	0,43	0,09	17,86	87,36	
яблоко коричневый	15,00	15,00								
сахар песок	9,00	9,00								
вода питьевая	220,00	220,00								
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов										
ИТОГО:										
	700	700								
	39,34	40,55								
Итого за выпек. общ.	1200									
Итого за 5 дней :										
Средняя за 1 день :										
16 день										
Химический состав										
Наименование блюда	Вруто, г	Нету, г	Выход, г	Декст, г	Жиры, г	Угл. г	Сил, ккал/г	Носер пекунеры		
ЗАВТРАК										
Болоньезе			90	7,40	9,23	8,60	129,69	ТТК		
фарш говяжий	48,60	45,00								
рыб печеный	17,85	15,00								
морковь 20 %	20,00	16,00								
морковь 25%	21,28	16,00								

кабачки свежие	18,62	14,00						
или кабачки с/м	14,00	14,00						
масло растительное	6,40	6,40						
томатная паста	5,00	5,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар песок	0,23	0,23						
орегано сушеный	0,01	0,01						
базилик сушеный	0,01	0,01						
чеснок	0,60	0,50						
Макаронные изделия отварные			150	3,52	1,90	20,08	116,00	№ 332-2004
макаронные изделия	55,00	55,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода питьевая	330,00	330,00						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0,68	0,28	21,64	104,68	ТТК
сухофрукты	16,00	16,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Десерт творожный			100	3,40	4,25	10,67	98,50	
ИТОГО:			560	15,89	15,83	70,25	493,07	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			250	6,01	7,26	30,36	202,36	ТТК
курица-тушка	21,23	14,64						
масса отварной птицы		12,00						
свинина с/м	10,66	10,15						
масса отварной свинины		7,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	73,15	55,00						
01.11.-31.12. - 43%	78,65	55,00						
01.01.-29.02. - 54%	84,70	55,00						
01.03. - 67%	91,85	55,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
огурцы соленые	28,5	15,00						
томатная паста	5,00	5,00						
лимон	2,28	2,00						

лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	4,02	4,02						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	40,00	40,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	4,50	4,50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:			553	15,47	15,96	70,21	471,49	
ОБЕД								
Суп - пюре из разных овощей с гречками			220/10	5,50	5,30	25,20	170,50	№161 -2013, Пермь
морковь 20 %	27,50	22,00						
морковь 25%	29,26	22,00						
капуста свежая белокочанная	27,50	22,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	27,93	21,00						
01.11.-31.12. -43%	30,03	21,00						
01.01-29.02 - 54%	32,34	21,00						
01.03 - 67%	35,07	21,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
молоко питьевое	33,00	33,00						
мука пшеничная	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло сливочное	3,00	3,00						
Гуляш из свинины			90	10,20	10,16	13,81	154,23	433-2004
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатная паста	3,20	3,20						
мука пшеничная п/с	4,00	4,00						

[illegible]

масло растительное	4,98	4,98						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4,37	3,86	12,13	102,90	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00						
вареная сгущенка	10,50	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		72,00						
или								
Рулетик слоеный с повидлом			60	4,00	3,25	12,63	103,96	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00						
повидло	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		72,00						
Чай "Витаминный"			200	0,27	0,05	13,46	55,46	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	4,00	4,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,23	0,43	23,15	110,50	
ИТОГО:			510	15,86	15,87	68,48	478,27	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью			220	8,43	10,00	20,09	174,63	
свинина	18,13	12,50						
масса отварного мяса		10						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. - 30%	71,50	50,00						
01.01.-29.02. - 35%	77,00	50,00						
01.03. - 40%	83,50	50,00						
крупа перловая	6,00	6,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
соль йодированная	0,30	0,30						

Хлеб пшеничный или хлеб тшеничный с добавлением витаминов и минералов		40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб тшеничный с добавлением витаминов и минералов		40	1,78	0,34	18,52	88,40	
Отвар из шиповника		200	0,68	0,28	22,64	104,68	
лук репчатый	9,52	8,00					
липовый лист	0,01	0,01					
оружья соевые	20,90	11,00					
масло растительное	4,00	4,00					
вода	205,00	205,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
зелень свежая	0,68	0,50					
или сушеная зелень	0,05	0,05					
Бардо или гурма курная замечательные по-домашнему		90	7,97	10,39	13,87	154,3	TTN
грудка курная на кости	120,78	109,80					
или безкоп курное	156,60	130,50					
томатное пюре (без консервантов, красителей и консервантов, без консерванта крахмала и соли)		5,00					
чеснок	0,6	0,50					
или чеснок сухой	0,50	0,50					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
Part из овощей		150	2,99	2,58	11,45	127,00	224-200+
капуста брокочная	65,00	52,00					
лук репчатый	13,09	11,00					
томатная паста	2,00	2,00					
соль йодированная	0,40	0,40					
чеснок	0,60	0,50					
или сухой чеснок	0,40	0,40					
масло растительное	5,00	5,00					
Отвар из шиповника		200	0,68	0,28	22,64	104,68	
Хлеб пшеничный или хлеб тшеничный с добавлением витаминов и минералов		40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб тшеничный с добавлением витаминов и минералов		40	1,78	0,34	18,52	88,40	

ИТОГО:	740	23,16	23,79	105,37	731,61	
Итого за завтрак, обед:	1250	39,02	39,66	173,85	1209,88	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

ЗАВТРАК

Голубец ленивый в томатном соусе			90/30	10,40	10,97	18,68	221,80	ТТК
фарш говяжий	45,78	42,00						
филе бедра птицы	9,90	9,00						
свинина	14,18	13,50						
капуста б/к	23,75	19,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
масло растительное	2,30	2,30						
масса припущенного лука		5,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
крупа рисовая	4,00	4,00						
масса отварного риса:		10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		104,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Соус томатный		30						
томатная паста	4,00	4,00						
мука пшеничная	2,00	2,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
сахар песок	0,50	0,50						

или

Голубец ленивый п/ф (зам) пром.пронт в томатном соусе			90/30					
Пюре картофельное			150	3,25	4,70	21,01	143,76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01.-29.02. - 35%	200,20	130,00						
01.03. - 40%	217,10	130,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00						

соль йодированная		0,20	3,00	3,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
-------------------	--	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

масло растительное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сыр сулугуни	12,12	12,00						
соус для пасты помидоро:			50					
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
чеснок	1,20	1,00						
или чеснок сушеный	0,03	0,03						
Чай с апельсином			200	0,27	0,09	2,15	43,14	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	8,00	8,00						
апельсин	5,70	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			710	23,17	24,83	103,50	706,07	
Итого за завтрак, обед:			1210	38,59	41,04	170,55	1193,12	

20 день

20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на поджаривровку)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривровку	114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00	6,90	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			90	9,01	9,98	9,28	155,80	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50						
томатная паста	3,20	3,20						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						

[illegible]

лук репчатый	8,33	7,00						
томатная паста	2,50	2,50						
вода	188,00	188,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
масло растительное	3,45	3,45						
сметана 15%	8,00	8,00						
Шницель рыбный			90	8,71	9,45	13,39	188,57	ТТК
минтай тушка с/м	79,56	51,00						
или филе минтая	80,07	51,00						
свинина	19,95	19,00						
вода питьевая	12,00	12,00						
хлеб пшеничный	9,00	9,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
сухари панировочный	5,00	5,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
яйцо куриное	2,70	2,70						
масса п/ф		107,90						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
ИЛИ								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			90	8,71	9,45	13,39	188,57	ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ	108,00	108,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Слоеный гирлар:			150	4,76	5,38	22,54	144,87	
Пюре картофельное			100	3,20	3,65	16,96	108,00	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113,49	85,33						
01.11.-31.12.- 30%	122,02	85,33						
01.01.-29.02.- 35%	131,41	85,33						
01.03.- 40%	142,50	85,33						
соль йодированная	0,20	0,20						
молоко питьевое 2,5% жирности	15,75	15,00						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
Капуста тушеная			50	1,56	1,73	5,58	36,87	№482-1996
капуста б/кочанная	65,84	52,67						
морковь до 01.01.-20%	6,25	5,00						
с 01.01.- 25%	6,65	5,00						
лук репчатый	3,96	3,33						

[illegible]

Сетки к примерному 20-ти дневному меню горячих обедов, завтраков

Возрастная категория с 7-11 лет

[illegible]

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное, или творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	180-200	180-200
Закуска (холодное блюдо), салат	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 1 "Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

