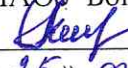


Согласовано:

Руководитель СП ДО «Березка»
МАОУ Богандинской СОШ № 1

 А. Л. Киселева
« 25 » февраля 2026 г.

Утверждаю:

Директор
МАОУ Богандинской СОШ № 1
Приказ № 33-Р от 25.02.2026 г.


 И. С. Маслова
« 25 » февраля 2026 г.

Примерное 20-ти дневное меню
по организации питания воспитанников с 1-3 лет
в СП ДО «Березка» МАОУ Богандинской СОШ №1

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей дошкольного возраста с 1-3 лет в дошкольной организации. Прием пищи – **завтрак, второй завтрак, обед, полдник.**

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 20 %, второй завтрак -5 %, обед-35 %, полдник -15 % в соответствии Приложением 10, таблица №3 «Распределения в процентном соотношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи» **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, включая содержание витаминов и минеральных веществ 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, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- 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 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**);
- Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного 2017г.
- Практическое руководство под редакцией Тутельяна – 2014 г.

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 соответствие 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.

- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение №11 «**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**».

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 инстантные 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 **граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, 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 в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи 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 предварительно 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, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

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 раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-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 30 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего 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:

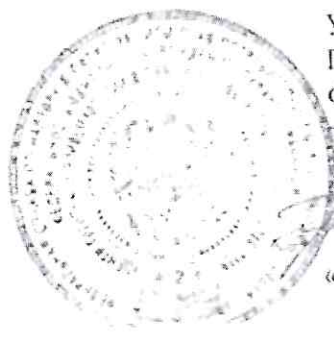
- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- 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.



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: tocgseu@fguz-tyumen.ru; http://www.fguz-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

« 29 » декабря 2025 г.

№ 41/Д

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза цикличного двадцатидневного меню для питания детей от 1 до 3 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 № 180613 от 15.12.2025 г. рассмотрено представленное цикличное двадцатидневное меню для питания детей от 1 до 3 лет.
Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», просчитано по содержанию белков, жиров, углеводов и энергетической ценности.
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.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, 1 часть, 2 часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№реп.-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 (№ реп. — 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; (№реп.-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 (№ реп. — 2011, Екатеринбург).

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, нормы вложения продуктов, санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд, распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей от 1 до 3 лет. Отдельно представлена накопительная ведомость.

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

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

Указанные в накопительной ведомости к меню ООО «Магия вкуса» значения фактического потребления основных групп продуктов питания входят в диапазон среднесуточных норм потребления, заявленных в таблице 1 приложения 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню включает завтрак, второй завтрак, обед, полдник. На долю завтрака в среднем за неделю приходится 20% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю второго завтрака – 5%; на долю обеда 35%, на долю полдника – 15%. В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах $\pm 5\%$, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (от 1 до 3 лет) соответствует п. 8.1.2. (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (от 1 до 3 лет) соответствует п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 9, таблица 1).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используются хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде, специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска, осуществляется витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется поваренная пищевая йодированная соль при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Замена отдельных видов пищевой продукции в примерном меню, проведена в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом пищевой ценности, что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В циклическом меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заключение

Представленное циклическое двенадцатидневное меню для питания детей от 1 до 3 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. Алексеева

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ								
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 1-3 ЛЕТ								
Меню содержит вложения - аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности), таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп, накопительную ведомость.								
1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Номер рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				10,74	15,69	39,66	331,84	
Сырник из творога с повидлом или джемом			50/15	3,32	6,30	12,72	113,50	ТТК
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	15,00	15,00						
или								
Запеканка творожная с повидлом или джемом			50/15	3,32	6,30	12,72	113,50	№366-2004
творог	45,45	45,00						
крупа манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	15,00	15,00						
Каша рисовая молочная			150	3,95	6,30	10,17	112,23	№ 173-2004
рис круглый	21,00	21,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	92,00	92,00						
вода	50,00	50,00						
сахар песок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			150	2,58	2,92	7,52	61,92	№ 693 - 2004
какао-порошок	1,50	1,50						
сахар песок	3,00	3,00						
вода	70,00	70,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,33	0,17	10,27	52,30	
Отвар из плодов шиповника			150	0,33	0,17	10,27	52,30	№ 638 - 2004
плоды шиповника	10,00	10,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
или								
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			100	0,95	0,20	13,65	90,00	
Обед			550	15,44	17,21	70,34	490,35	
Салат из отварной свеклы			40	0,48	1,26	2,10	24,24	№ 89 - 2011
свекла (молодая)	51,78	41,42						
свекла с 1.01	55,09	41,42						
масса отварной свеклы		38,00						
соль йодированная	0,27	0,27						
масло растительное	2,50	2,50						
или								
Нарезка из свежих помидоров			40	0,54	0,12	1,62	10,80	№11-2011
помидоры свежие грунтовые	42,00	40,00						
или помидоры свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,05	0,05						
Суп-пюре из разных овощей			150	1,81	6,68	7,54	101,32	№161 -2013, Пермь
картофель 01.09 -31.10 - 25%	36,59	23,00						
картофель 01.11 -31.12 -30%	32,89	23,00						
картофель 01.01-29.02 - 35%	35,42	23,00						
картофель 01.03 - 40%	38,41	23,00						

	картофель	7,20	2,00						
	морковь (молочная)-20%	14,00	11,20						
	с 01.01 - 25%	14,90	11,20						
	лук репчатый	10,12	8,50						
	мука пшеничная	3,00	3,00						
	молоко питьевое 3,2% жирности	23,00	23,00						
	масло сливочное	3,00	3,00						
	или масло растительное	3,00	3,00						
	соль йодированная	0,40	0,40						
	вода питьевая	113,00	113,00						
Фрикасе из птицы				60	6,75	6,54	4,06	100,18	ТТК
	грудинка куриная (без кожи и костей)	58,19	36,60						
	или филе куриное	41,25	37,50						
	масса готовой птицы		30,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
	соль йодированная	0,30	0,30						
	лук репчатый	8,33	7,00						
	мука пшеничная	2,20	2,20						
	вода питьевая	40,00	40,00						
	сметана 15%	5,50	5,50						
Макароны отварные				110	4,22	3,39	30,17	152,56	№ 332-2004
	макаронные изделия	41,00	41,00						
	вода питьевая	110,00	110,00						
	соль йодированная	0,70	0,70						
	Масло сливочное	2,50	2,50						
	или масло растительное	2,50	2,50						
Напиток из яблочно-ягодной смеси				150	0,11	0,08	6,11	26,04	ТТК
	яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00						
	сахар песок	4,00	4,00						
	вода питьевая	162,00	162,00						
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				20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник				200	6,59	6,79	29,05	208,41	
Конвертик творожный				40	6,42	6,75	24,83	190,52	ТТК
	яйцо куриное	8,67	8,67						
	творог 9%	12,83	12,70						
	сахар песок	3,80	3,80						
	мука пшеничная	20,20	20,20						
	масло сливочное 72.5%	4,55	4,55						
	ванилин	0,02	0,02						
	разрыхлитель	0,06	0,06						
	мука пшеничная на подпыл	0,80	0,80						
	масса п/ф		50,00						
	масло растительное	1,00	1,00						
Чай с сахаром				160	0,17	0,04	4,22	17,89	№ 377-2011
	чай чёрный	0,40	0,40						
	вода	170,00	170,00						
	сахар песок	3,50	3,50						
Итого:					33,10	39,86	149,32	1082,90	

2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	8,82	9,87	42,35	293,89	
Для бутерброда:			23					№1-2014
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Масло сливочное	5,00	5,00		0,1	3,6	0,1	33,1	
Каша молочная манная			150	4,01	4,65	18,39	133,26	№ 311-2004
крупка манная	18,00	18,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	95,00	95,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар- песок	4,00	4,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
Чай с молоком			160	2,42	1,25	6,50	42,83	№ 685-2004
чай черный	0,50	0,50						
сахар песок	7,00	7,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,50	0,50	10,51	51,89	
Сок			150	0,50	0,50	10,51	51,89	ТТК
сок фруктовый в ассортименте	150,00	150,00						
Обед			510	15,53	22,78	73,23	499,19	
Суп с крупой, овощами и птицей			150	3,43	14,51	20,68	167,47	ТТК
курица-тушка	15,95	14,50						
масса отварной птицы		10						
картофель 01.09.-31.10.-25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12.-30%	42,90	30,00						
01.01.-29.02.-35%	46,20	30,00						
01.03.-40%	50,10	30,00						
крупка рисовая или пшенная или перловая	4,00	4,00						
морковь (молочная) -20%	10,00	8,00						
с 01.01.-25%	10,64	8,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
лук репчатый	7,14	6,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	2,00	2,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
сметана 15%	3,00	3,00						
Колбаска мясная			60	2,31	4,77	14,25	90,68	ТТК
фарш говяжий	9,90	9,09						
филе бедра	39,60	36,00						
вода питьевая	6,86	6,86						
хлеб пшеничный	7,71	7,71						
лук репчатый	9,34	8,57						
соль йодированная	0,26	0,26						
яйцо куриное	0,09	0,09						
мука пшеничная	3,43	3,43						
масса п/ф		72,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Пюре картофельное			110	7,68	3,01	10,93	87,36	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%	133,00	100,00						
01.11.-31.12.-30%	143,00	100,00						
01.01.-29.02.-35%	154,00	100,00						
01.03.-40%	167,00	100,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
молоко питьевое 3,2% жирности	17,01	16,20						
масло сливочное 72,5 %	2,50	2,50						
Компот из яблок			150	0,10	0,10	6,53	54,23	№342 -2011
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	4,50	4,50						
лимонная кислота	0,02	0,02						
вода питьевая	160,00	160,00						
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			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			240	6,63	7,37	29,70	218,05	
Язычок слоеный с сахаром			40	6,40	7,30	22,83	188,6	ТТК
тесто слоеное п/п	48,00	48,00						
сахар песок	1,00	1,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0,50	0,50						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		50,00						
или								
Мучные изделия промышленного производства			50					
Молоко кипяченое			200	0,23	0,07	6,87	29,45	№697-2004
молоко питьевое 3,2 % жирности	210,00	200,00						
Итого:				31,47	40,52	155,79	1063,02	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			363	8,81	9,70	42,59	293,96	
Для бутерброда:			33	1,50	3,80	14,50	98,80	№2-2004
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,10	
Повидло	10,00	10,00		0,00	0,00	6,30	25,20	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Омлет натуральный			130	4,53	3,57	11,02	90,40	№340-2004
яйцо куриное	71,50	71,50						
молоко питьевое 3,2 % жирности	71,50	71,50						
масса омлетной массы		143,00						
соль йодированная	0,05	0,05						
масло растительное	1,30	1,30						
Кофейный напиток с молоком			180	1,89	2,16	7,81	60,56	№692-2004
кофейный напиток	2,30	2,30						
сахар песок	4,50	4,50						
вода	90,00	90,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			150	0,60	0,08	10,33	49,63	
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,08	10,33	49,63	ТТК
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	170,00	170,00						
Обед			500	15,46	17,22	67,97	511,8	
Овощи свежие			40	0,24	0,02	0,75	4,20	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
или								
Икра кабачковая	42,00	40,00	40	0,36	2,10	2,22	29,10	№77-2004
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной			150	4,70	4,75	18,82	129,28	№124 -2004
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
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						
01.03. - 40%	53,44	32,00						
капуста б/кочанная	25,00	20,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
томатная паста	1,60	1,60						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
сметана 15%	4,00	4,00						
Гречка по купечески			140	9,21	12,17	29,95	298,48	ТТК
фарш говяжий	54,81	50,75						
масса готового мяса		35						
крупа гречневая	35,00	35,00						
вода для варки	120,70	120,70						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
лук репчатый	15,47	13,00						
масса пассерованных овощей		20						
соль йодированная	1,30	1,30						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
Напиток ягодный			150	0,19	0,06	6,87	24,54	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	23,00	23,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			220	6,59	6,95	31,13	210,69	
Булочка ванильная			40	6,56	6,95	26,56	192,30	№582 -2013, Пермь
мука пшеничная в/с	26,80	26,80						
сахар песок	4,80	4,80						
масло растительное	4,00	4,00						
ванилин	0,02	0,02						
соль йодированная	0,24	0,24						
дрожжи саф-момент	0,40	0,40						
молоко питьевое 3,2 % жирности	3,20	3,20						
вода питьевая	8,54	8,54						
масса п/ф		48,00						
масло растительное	0,80	0,80						
Чай с сахаром и лимоном			180	0,03	0,00	4,57	18,39	№ 377-2011
чай чёрный	0,60	0,60						
лимон свежий	2,26	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				31,46	33,95	152,02	1066,03	
4 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
Завтрак			350	8,78	9,62	42,05	292,36	
Для бутерброда:			30	4,40	3,60	8,10	72,90	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5	
Сыр	12,12	12,00		3,00	3,40	0,0	32,4	
Суп молочный с макаронными изделиями			150	3,32	5,80	20,47	157,37	№ 160 -2004
макаронные изделия (лаптинка)	18,00	18,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	120,00	120,00						
вода питьевая	32,00	32,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
Чай с сахаром			150	0,17	0,05	4,22	17,89	№ 377-2011
чай черный	0,40	0,40						
вода	160,00	160,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			150	0,65	0,03	10,36	52,41	
Напиток из кураги			150	0,65	0,03	10,36	52,41	№373 - 2019
курага	12,00	12,00						
сахар песок	3,50	3,50						
вода	180,00	180,00						
Обед			560	15,51	17,20	68,86	466,30	
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80	№337-2004
яйцо куриное	40,00	40,00						
Борщ на курином бульоне со сметаной			150	3,19	3,35	11,74	123,73	№109-2004
картофель - 01.09 -31.10 - 25%	22,34	16,80						
01.11.-31.12. -30%	24,02	16,80						
01.01-29.02 - 35%	25,87	16,80						
01.03. - 40%	28,06	16,80						
капуста б/кочанная	15,63	12,50						
свекла - до 01.01 - 20%	26,25	21,00						
с 01.01 - 25%	27,93	21,00						
морковь до 01.01 -20%	9,38	7,50						
с 01.01 - 25%	9,98	7,50						
томатная паста	1,70	1,70						
лук репчатый	8,33	7,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
бульон куриный	117,00	117,00						
масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,80	0,80						
сметана 15%	3,50	3,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
сахар песок	0,80	0,80						
Жаркое с птицей			180	5,00	8,58	25,67	155,28	№436-1996
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80						
или филе куриное	55,00	50,00						
масса тушеной птицы		40						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	196,84	148,00						
01.11.-31.12. -30%	211,64	148,00						
01.01-29.02 - 35%	227,92	148,00						
01.03. - 40%	247,16	148,00						
лук репчатый	11,50	10,00						
морковь до 01.01 -20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
томатная паста	4,00	4,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
масло растительное	4,00	4,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	30,00	30,00						
Компот из яблок и ягод			150	0,11	0,08	6,11	25,04	ТТК
яблоки свежие	22,60	20,00						
ягоды с/м в ассортименте	6,78	6,00						
вода	160,00	160,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			230	6,60	7,35	29,19	200,09	
Пирог "Зебра"			50	6,46	7,35	21,64	170,36	ТТК
крупа манная	17,33	17,33						
яйцо куриное	8,00	8,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масло сливочное 72.5%	9,58	9,58						
кефир 2,5% в выпечку	20,00	20,00						
какао - порошок	1,67	1,67						
разрыхлитель	0,42	0,42						

	масса п/ф	61,00						
	масло растительное для смазки листа	1,60	1,60					
	сахарная пудра	0,60	0,60					
Отвар из плодов шиповника			180	0,14	0,00	7,55	29,73	№638-2004
	плоды шиповника	8,00	8,00					
	свар песок	4,00	4,00					
	вода питьевая	210,00	210,00					
Итого:				31,54	34,20	150,46	1011,16	

5 день								
Наименование блюда	Грунто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			351	8,81	9,84	41,82	293,82	
Для бутерброда:			31	3,00	5,30	8,20	95,2	№3 -2001
Масло сливочное	5,00	5,00		0,1	3,6	0,1	33,1	
Сыр	8,08	8,00		1,5	1,5	0,0	21,6	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,4	0,2	8,1	40,5	
Каша молочная ячневая			150	2,34	1,83	17,84	101,03	№302 - 2004
круп. ячневая	21,00	21,00						
вода	53,00	53,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	96,00	96,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
сахар песок	2,50	2,50						
масло сливочное 72,5 %	1,70	1,70						
Какао с молоком			150	2,58	2,54	6,52	53,39	№693-2004
какао-порошок	1,40	1,40						
сахар песок	3,00	3,00						
вода	70,00	70,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Обед			520	15,57	15,76	67,12	493,16	
Суп "Волна" с птицей			150	3,85	4,33	8,73	100,51	ТТК
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	55,86	42,00						
01.11-31.12 - 30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
морковь до 01.01 -20%	5,00	4,00						
с 01.01 - 25%	5,32	4,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
яйцо куриное	8,00	8,00						
масло растительное	3,50	3,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода питьевая	125,00	125,00						
сметана 15%	3,00	3,00						
Шницель рыбный			60	7,28	6,83	10,29	133,04	ТТК
минтай тушка с/м	48,30	30,96						
или филе минтая	48,61	30,96						
филе бедра	17,42	15,84						
вода питьевая	5,14	5,14						
хлеб пшеничный	6,86	6,86						
лук репчатый	8,26	6,04						
сухари панировочный	4,29	4,29						
соль йодированная	0,26	0,26						
яйцо куриное	1,71	1,71						
масса п/ф		72,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Соус томатный			30	0,38	2,05	2,92	31,46	№469 - 2013 Пермь
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	25,50	25,50						
сахар песок	0,30	0,30						
томатная паста	4,00	4,00						
Рис припущенный с овощами "Мозайка"			110	2,57	2,3	25,59	134,32	ТТК
морковь до 01.01 -20%	12,88	10,30						
с 01.01 - 25%	13,70	10,30						
вода питьевая	66,00	66,00						
круп. рис пропаренный	33,00	33,00						
масло растительное	4,00	4,00						
кукуруза консервированная	10,78	7,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,08	10,33	49,63	ТТК
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	170,00	170,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	

Полдник			210	6,60	8,04	29,25	209,13	
Булочка "Ярославская"			60	3,92	5,96	19,55	118,21	411-2011
мука пшеничная в/с	36,86	36,86						
сахар песок	6,60	6,60						
масло растительное	5,49	5,49						
соль йодированная	0,34	0,34						
дрожжи саф-момент	0,51	0,51						
молоко питьевое 3,2 % жирности	4,41	4,41						
вода питьевая	10,97	10,97						
масса п/ф		65						
крошка		7						
масло сливочное 72,5 %	1,50	1,50						
мука пшеничная в/с	3,50	3,50						
сахар песок	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	0,80	0,80						
Кисломолочный напиток			150	2,68	2,08	10,00	81,92	698-2004
Итого:				31,88	33,83	151,45	1072,61	
Итого за 5 дней завтрак:				45,96	54,72	208,47	1505,87	
Итого за 5 дней 2 завтрак:				2,98	0,97	54,43	291,73	
Итого за 5 дней обед:				77,50	90,16	347,51	2460,75	
Итого за 5 дней полдник:				33,01	36,50	148,62	1037,37	
Итого за 5 дней :				159,45	182,35	759,03	5295,73	
Средняя за 1 день :				31,89	36,47	151,81	1059,15	

6 день								
Наименование блюда	Единица, г	Норма, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	8,55	9,27	38,62	276,76	
Для бутерброда:			23	1,50	3,80	8,20	73,6	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,1	33,1	
Каша молочная овсяная			150	4,48	3,38	14,22	105,13	№302-2004
хлопья овсяные	21,00	21,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	85,00	85,00						
сахар песок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	1,80	1,80						
Кофейный напиток с молоком			160	1,68	1,92	6,94	53,83	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			150	0,36	0,08	10,62	52,28	
Напиток из изюма			150	0,36	0,08	10,62	52,28	ТТК
изюм	13,00	13,00						
сахар песок	5,00	5,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			540	15,91	17,26	72,70	484,15	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	66,00	40,0	40	0,88	0,00	4,48	23,20	№101-2004
или								
Горошек консервированный (после термической обработки)	61,60	40,00	40	0,88	0,00	4,48	23,20	
или								
Овощи свежие			40	0,32	0,04	1,00	5,60	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
Свекольник со сметаной			150	1,97	4,98	14,49	130,84	№119-2004
свекла - до 01.01 - 20%	36,25	29,00						
с 01.01 - 25%	38,57	29,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	38,57	29,00						
01.11-31.12 - 30%	41,47	29,00						
01.01-29.02 - 35%	53,90	35,00						
01.03 - 40%	58,45	35,00						
сахар-песок	0,17	0,17						
лимонная кислота	0,25	0,25						
соль йодированная	0,83	0,83						
морковь до 01.01 - 20%	10,63	8,50						
с 01.01 - 25%	11,31	8,50						
лук репчатый	5,95	5,00						
томатная паста	1,80	1,80						
вода	145,00	145,00						
масло растительное	2,50	2,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Суфле мясное			50	8,50	9,17	9,86	104,23	№179-2019
фарш говяжий	29,31	27,14						
грудинка куриная (без кожи и костей)	17,04	10,71						
или филе куриное	11,79	10,71						
масло растительное	0,86	0,86						
морковь	3,90	2,93						
соль йодированная	0,14	0,14						
лук репчатый	3,40	2,86						
молоко питьевое 3,2 % жирности	13,57	13,57						
мука пшеничная	2,50	2,50						
яйцо куриное	7,14	7,14						
масса п/ф		67,86						
Пюре картофельное			110	2,45	2,64	16,93	100,39	№520-2004
картофель - 01.09-31.10 - 25%	131,67	99,00						
01.11-31.12 - 30%	141,57	99,00						
01.01-29.02 - 35%	152,46	99,00						
01.03 - 40%	165,33	99,00						
соль йодированная	0,68	0,68						
молоко питьевое 3,2 % жирности	16,88	16,08						
масло сливочное 72,5 %	2,54	2,54						
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	22,00	22,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			220	6,58	7,33	30,76	200,41	
Улитка из слоеного теста с повидлом			40	6,40	7,29	22,62	166,81	ТТК
тесто слоеное промышленное производства	40,00	40,00						
повидло	8,00	8,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масса п/ф		1,60						
масло растительное	1,00	1,00						
мука пшеничная в/с	0,80	0,80						
сахарная пудра	0,80	0,80						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	№ 377-2011

	чай чёрный	0,50	0,50					
	вода	190,00	190,00					
	сахар песок	4,00	4,00					
Итого:				31,40	33,94	152,70	1013,60	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			385	8,79	9,85	39,25	293,96	
Сырник из творога с повидлом или джемом			50/10	3,32	6,30	11,40	111,24	ТТК
творог	45,45	45,00						
крупя манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	10,00	10,00						
или								
Запеканка творожная с повидлом или джемом			50/10	3,32	6,30	11,40	111,24	№366-2004
творог	45,45	45,00						
крупя манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	10,00	10,00						
Каша молочная пшеничная			150	2,31	2,36	12,50	108,38	№302-2004
крупя пшеничная	19,17	19,17						
вода	51,00	51,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	92,00	92,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар песок	2,00	2,00						
масло сливочное 72,5 %	1,80	1,80						
Чай с молоком			150	2,27	1,02	6,09	30,14	№685 -2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	3,00	3,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	70,00	70,00						
вода	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак			150	0,11	0,08	6,10	26,04	
Напиток из яблочно-ягодной смеси			150	0,11	0,08	6,1	26,04	ТТК
яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00						
сахар песок	3,00	3,00						
вода питьевая	162,00	162,00						
Обед			540	16,20	19,23	70,18	495,05	
Салат "Витаминный"			40	0,61	1,24	2,448	23,78	ТТК
капуста б/кочанная	47,50	38,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
сахар песок	0,40	0,40						
масло растительное	1,60	1,60						
лимонная кислота	0,02	0,02						
соль йодированная	0,16	0,16						
вода для разведения лим.кислоты	1,60	1,60						
или								
Нарезка из отварной свеклы			40	0,43	1,82	2,53	28,30	44-1996
свекла (молочая) 20%	53,14	42,51						
с 01.01 - 25%	56,54	42,51						
масса отварной свеклы		39						
масло растительное	2,70	2,70						
соль йодированная	0,20	0,20						
или								
Овощи свежие			40	0,24	0,03	0,75	4,20	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
Уха детская			150	4,45	6,59	5,69	110,12	ТТК
минтай с/м потрошенный б/г	47,70	30,00						
филе минтая с/м	32,44	20,40						
или филе горбуши с/м	32,44	20,40						
или горбуша ПСТ	32,23	20,40						
или минтай потрошенный обезглавленный	30,40	20,40						
масса готовой рыбы		17						
картофель - 01.09 -31.10. - 25%	55,86	42,00						
01.11 -31.12. - 30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03. - 40%	70,14	42,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01 -20%	13,75	11,00						
с 01.01 - 25%	14,63	11,00						
соль йодированная	0,83	0,83						
лваровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Плов с птицей			160	8,48	10,98	30,84	209,3	№140-2004
груака куриная (без кожи и костей)	62,07	39,04						
или филе куриное	42,94	39,04						
маса готовой птицы		32,00						
крупя рисовая	49,00	49,00						

или крупа овсяная	42,00	42,00						
вода питьевая	120,00	120,00						
соль йодированная	0,71	0,71						
морковь до 01.01.-20%	20,00	16,00						
с 01.01.-25%	21,28	16,00						
лук репчатый	12,50	10,50						
куркума	0,02	0,02						
масло сливочное	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
Напиток из кураги			150	0,65	0,03	10,36	52,41	ТТК
курага	12,00	12,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			250	6,81	7,42	31,62	211,55	
Шанежка с картофелем			50	6,58	7,35	24,75	182,10	№ 90-2012
<i>тесто дрожжевое:</i>		37,13						
мука пшеничная в/с	16,19	16,19						
сахар песок	2,14	2,14						
масло сливочное	3,80	3,80						
или масло растительное	3,80	3,80						
соль йодированная	0,15	0,15						
дрожжи сдв-момент	0,21	0,21						
вода питьевая	10,83	10,83						
<i>начинка</i>								
картофель - 01.09.-31.10.-25%	30,59	23,00						
01.11.-31.12.-30%	32,89	23,00						
01.01.-29.02.-35%	35,42	23,00						
01.03.-40%	38,41	23,00						
молоко питьевое 3,2 % жирности	1,37	1,30						
масло сливочное 72,5 %	0,70	0,70						
соль йодированная	0,10	0,10						
<i>масса картофельного фарша</i>		25,10						
яйцо для смазки изделия	0,65	0,65						
сметана для смазки изделия	2,00	2,00						
<i>масса п/ф</i>		64						
мука пшеничная на подпыл	1,80	1,80						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Молоко кипяченое			200	0,23	0,07	6,87	29,45	
молоко питьевое 3,2% жирности	210,00	200,00						
Итого:				31,91	36,58	147,15	1026,61	

8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			358	8,81	9,77	40,60	267,95	
Для бутерброда:			28	3,90	3,00	8,10	67,5	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,4	0,2	8,1	40,5	
Сыр	10,10	10,00		2,5	2,8	0	27	
Каша пшеничная молочная			160	3,85	6,55	19,02	138,36	№302-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
вода	45,00	45,00						
пшено	22,00	22,00						
сахар песок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Чай с сахаром			150	0,17	0,05	4,22	17,89	№ 377-2011
чай чёрный	0,40	0,40						
вода	160,00	160,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,60	0,08	10,33	49,63	
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,08	10,33	49,63	ТТК
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	170,00	170,00						
Обед			510	16,13	17,23	72,08	512,70	
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной			150	6,02	4,27	20,12	123,80	№1239 - 1996
курица-тушка	15,95	14,50						
масса отварной птицы		10						
картофель - 01.09 -31.10. - 25%	55,86	42,00						
01.11 -31.12. -30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03. - 40%	70,14	42,00						
крупа перловая	3,00	3,00						
морковь до 01.01. -20%	10,38	8,30						
с 01.01. - 25%	11,04	8,30						
лук репчатый	7,97	6,70						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленные	14,25	7,50						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
вода	145,00	145,00						
сметана 15%	4,30	4,30						
Тефтель мясной			60	5,97	7,19	15,33	155,95	ТТК
филе бедра	23,46	23,00						
свинина	6,30	6,00						
филе куриное	13,20	12,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
крупа рис круглый	7,00	7,00						
масса отварного риса		17,50						
соль йодированная	0,30	0,30						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масса п/ф		69,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			110	2,03	5,30	9,69	107,46	ТТК
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	113,05	85,00						
01.11.-31.12. -30%	121,55	85,00						
01.01-29.02 - 35%	130,90	85,00						
01.03. - 40%	141,95	85,00						
морковь 20 %	12,75	10,20						
морковь 25%	13,57	10,20						
капуста белокочанная	37,50	30,00						
лук репчатый	8,09	6,80						
томатная паста	1,20	1,20						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	22,00	22,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
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			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			220	6,45	7,37	29,17	215,34	
Булочка с творогом "К чаю"			40	6,21	7,32	19,75	176,17	ТТК
мука пшеничная	22,00	22,00						
мука пшеничная на подпыл	0,80	0,80						
сахар	2,00	2,00						
масло сливочное	1,60	1,60						
яйцо куриное	2,00	2,00						
творог	10,10	10,00						
дрожжи саф-момент	0,20	0,20						
ванилин	0,02	0,02						
молоко питьевое 3,2% жирности	9,60	9,60						
соль йодированная	0,24	0,24						

	масса ш/ф	45						
	яйцо куриное для смазки изделия	1,00	1,00					
	масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
Чай "Витаминный"				180	0,24	0,05	9,42	39,17
	чай чёрный	0,45	0,45					№493-2011
	плоды шиповника	1,80	1,80					
	вода	200,00	200,00					
	сахар песок	4,50	4,50					
Итого:				32,00	34,44	152,18	1045,62	

9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	8,30	9,86	42,54	293,65	
Для бутерброда:			33	1,14	3,80	14,50	98,80	№2-2004
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,10	
Повидло	10,20	10,00		0,00	0,00	6,3	25,2	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,04	0,20	8,10	40,50	
Каша молочная манная			150	3,69	3,35	12,26	102,26	№ 311-2004
крупа манная	18,00	18,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода питьевая	61,00	61,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
сахар- песок	4,00	4,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
Какао с молоком			150	2,58	2,54	6,52	48,39	№ 693 - 2004
какао-порошок	1,30	1,30						
сахар-песок	2,50	2,50						
вода	75,00	75,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	85,00	85,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,33	0,17	10,27	52,30	
Отвар из плодов шиповника			150	0,33	0,17	10,27	52,30	№ 638 - 2004
плоды шиповника	10,00	10,00						
сахар-песок	6,00	6,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			550	15,51	17,97	74,58	514,13	
Винегрет овощной			40	0,56	2,472	4,112	41,064	№43-2004
картофель - 01.09 -31.10. - 25%	17,40	13,08						
01.11 -31.12. -30%	18,70	13,08						
01.01-29.02 - 35%	20,14	13,08						
01.03. - 40%	21,84	13,08						
масса отварного картофеля		12						
свекла (молодая) 20%	16,35	13,08						
с 01.01 - 25%	17,40	13,08						
масса отварной свеклы		12						
морковь до 01.01 -20%	10,90	8,72						
с 01.01 - 25%	11,60	8,72						
масса отварной моркови		8						
огурцы соленые	12,35	6,50						
масло растительное	2,50	2,50						
или			40	0,53	2,46	2,312	34,568	ТТК
Салат "Пестрый"								
томаты	25,20	24,00						
кукуруза консервированная	15,84	9,60						
лук репчатый (бланшированный)	4,76	4,00						
масло растительное	2,40	2,40						
Суп гороховый с курой			150	3,54	3,76	9,76	83,02	№102-2011
картофель - 01.09 -31.10. - 25%	49,88	37,50						
01.11 -31.12. -30%	53,63	37,50						
01.01-29.02 - 35%	57,75	37,50						
01.03. - 40%	62,63	37,50						
горох душистый	16,80	16,80						
масло сливочное	3,50	3,50						
или масло растительное	3,50	3,50						
лук репчатый	7,14	6,00						
морковь до 01.01 -20%	10,63	8,50						
с 01.01 - 25%	11,31	8,50						
соль йодированная	0,30	0,30						
бульон	130,00	130,00						
Гуляш			60	5,06	7,91	5,04	122,17	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	67,89	42,70						
или филе куриное	48,13	43,75						
или говядина	61,60	56,00						
масса готовой птицы/говядины		35,00						
масло сливочное	3,50	3,50						
или масло растительное	3,50	3,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
мука пшеничная	2,40	2,40						
вода питьевая	38,00	38,00						
томатная паста	2,80	2,80						
Макароны отварные			110	4,22	3,39	30,17	145,56	№516-2004
макаронные изделия	41,00	41,00						
вода питьевая	110,00	110,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло сливочное	2,50	2,50						
или масло растительное	2,50	2,50						
Напиток из красной смородины			150	0,12	0,04	4,63	22,87	ТТК
красная смородина	21,00	21,00						
сахар-песок	4,50	4,50						
вода питьевая	165,00	165,00						
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			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			220	6,52	7,36	29,13	219,97	
Рудетик слоеный с вареной сгущенкой			40	6,34	7,31	20,99	186,36	ТТК

вареная сгущенка	6,30	6,00						
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		48,00						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	№ 377-2011
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				30,66	35,35	156,51	1080,05	

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353,00	8,67	9,58	38,75	293,73	
Для бутерброда:			23	1,50	3,80	8,20	73,6	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5	
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,1	33,1	
Каша "Дружба" молочная жидкая			150	4,60	3,69	14,35	122,10	№168-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	85,00	85,00						
вода	48,00	48,00						
пшено	10,00	10,00						
рис круглозерный	11,00	11,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,75	0,75						
масло сливочное 72,5 %	1,70	1,70						
Кофейный напиток с молоком			160	1,68	1,92	6,94	53,83	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,90	0,19	12,96	85,50	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Обед			560	15,55	19,13	74,19	512,33	
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80	№337-2004
яйцо куриное	40,00	40,00						
Суп с макаронными изделиями			150	3,04	7,93	17,56	128,63	№114-2011
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
макаронные изделия (лапша)	7,50	7,50						
морковь до 01.01 - 20%	8,38	6,70						
с 01.01 - 25%	8,91	6,70						
лук репчатый	7,02	5,90						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	45,22	34,00						
01.11 - 31.12 - 30%	48,62	34,00						
01.01-29.02 - 35%	52,36	34,00						
01.03 - 40%	56,78	34,00						
соль йодированная	0,17	0,17						
вода	134,00	134,00						
Птица, запеченная с картофелем в сметанном соусе			180	5,02	5,92	23,37	188,03	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	67,89	42,70						
или филе куриное	48,13	43,75						
масса готовой птицы		35						
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	196,84	118,00						
01.11 - 31.12 - 30%	211,64	118,00						
01.01-29.02 - 35%	227,92	118,00						
01.03 - 40%	247,16	118,00						
масло растительное	4,50	4,50						
соль йодированная	0,18	0,18						
соус сметанный:		40,00						
сметана	8,00	8,00						
мука пшеничная	2,35	2,35						
вода питьевая	32,00	32,00						
масло растительное	2,35	2,35						
Напиток из яблок и кураги			150	0,28	0,08	7,92	33,42	ТТК
яблоки свежие	19,21	17,00						
курага	4,00	4,00						
сахар песок	4,00	4,00						
лимонная кислота	0,01	0,01						
вода питьевая	160,00	160,00						
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			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			250	6,61	7,09	30,62	210,35	
Маннык			50	6,38	7,02	23,75	180,90	№274-2006
кефир 2,5%	23,50	23,50						
крупа манная	11,07	11,07						
сахар песок	3,00	3,00						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
разрыхлитель	0,25	0,25						
ванилин	0,04	0,04						
мука пшеничная в/с	7,86	7,86						
яйцо куриное	5,29	5,29						
масса п/ф		58,00						
сахарная пудра	0,80	0,80						
масло растительное	1,00	1,00						
Молоко кипяченое			200	0,23	0,07	6,87	29,45	
молоко питьевое 3,2% жирности	210,00	200,00						
Итого:				31,73	35,99	156,52	1101,91	
Итого за 5 дней завтрак:				43,12	48,33	199,77	1426,04	
Итого за 5 дней 2 завтрак:				2,30	0,60	50,28	265,75	

25

Итого за 5 дней обед:				79,31	90,81	363,72	2518,37	
Итого за 5 дней полдник:				32,97	36,57	151,30	1057,62	
Итого за 5 дней :				157,70	176,30	765,06	5267,77	
Средняя за 1 день :				31,54	35,26	153,01	1053,55	

11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			358	8,82	9,15	41,29	266,87	
Для бутерброда:			28	3,40	3,00	8,10	67,50	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Сыр	10,10	10,00		2,00	2,80	0,00	27,00	
Каша молочная ячневая			150	2,26	3,96	17,84	125,03	№302-2004

Шанежка наливная			40	6,56	7,33	24,58	193,09	569-2013 Пермь
	мука пшеничная	24,80	24,80					
	сахар песок	1,76	1,76					
	масло сливочное	1,72	1,72					
	яйцо куриное	0,88	0,88					
	соль йодированная	0,24	0,24					
	дрожжи саф-момент	0,20	0,20					
	вода питьевая	12,00	12,00					
	масса теста		41,60					
	сметана	4,80	4,80					
	мука пшеничная	0,40	0,40					
	сахар песок	0,50	0,40					
	яйцо	1,00	0,80					
	масса фарша		6,40					
	масло растительное для смазки листа	1,00	1,00					
Чай с сахаром и лимоном			180	0,03	0,00	4,57	18,39	№ 377-2011
	чай чёрный	0,60	0,60					
	лимон свежий	2,26	2,00					
	вода	190,00	190,00					
	сахар песок	4,00	4,00					
Итого:				32,36	35,25	155,17	1044,39	

12 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак			353	7,98	9,03	42,32	268,54
Для бутерброда:			33	1,40	0,20	17,50	78,0
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50
Повидло или джем	15,30	15,00		0,00	0,00	9,40	37,50
Омлет натуральный			140	5,29	8,56	11,02	117,40
яйцо куриное	71,50	76,50					
молоко питьевое 3,2% жирности	71,50	76,50					
масса омлетной массы		153,00					
соль йодированная	0,05	0,05					
масло растительное	1,30	1,50					
Чай с сахаром			160	0,17	0,05	2,22	17,89
чай чёрный	0,40	0,50					
вода	160,00	170,00					
сахар песок	4,00	4,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25
Второй завтрак				0,11	0,08	6,10	26,04
Напиток из яблочно-ягодной смеси			150	0,11	0,08	6,1	26,04
яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00					
сахар песок	4,00	4,00					
вода питьевая	162,00	162,00					
Обед			560	16,31	19,24	69,15	511,76
Свекла отварная с сыром			40	1,30	3,55	3,41	45,07
свекла - до 01.01 - 20%	42,24	33,79					
с 01.01 - 25%	44,94	33,79					
масса отварной свеклы		31,00					
сыр	8,08	8,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
Суп-пюре овощной			150	3,32	6,50	8,47	93,69
картофель 01.09 - 31.10 - 25%	33,25	25,00					
картофель 01.11 - 31.12 - 30%	35,75	25,00					
картофель 01.01 - 29.02 - 35%	38,50	25,00					
картофель 01.03 - 40%	41,75	25,00					
морковь (молодая) - 20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	10,71	9,00					
мука пшеничная	2,90	2,90					
молоко питьевое 3,2% жирности	25,20	21,00					
масло растительное	3,00	2,50					
соль йодированная	0,90	0,90					
вода питьевая	120,00	120,00					
Макароны с курицей и овощами			180	9,03	8,76	26,07	221,14
грудка куриная (без кожи и костей)	77,59	48,80					
или филе куриное	55,00	50,00					
масса готовой птицы		40,00					
макаронные изделия	50,00	50,00					
томатная паста	2,30	2,30					
морковь (молодая) - 20%	16,88	13,50					
с 01.01 - 25%	17,96	13,50					
лук репчатый	14,28	12,00					
масло растительное	3,00	2,70					
соль йодированная	0,80	0,80					
вода питьевая	135,00	135,00					
Напиток из кураги			150	0,65	0,03	10,36	52,41
курага	12,00	12,00					
сахар песок	7,00	7,00					
вода	180,00	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25
Полдник			200	6,60	7,40	30,70	214,12
Слоеные бантики			50	3,92	5,32	20,70	132,2
тесто слоеное п/п	60,00	60,00					
сахарная пудра	0,70	0,70					
мука пшеничная в/с	0,80	0,80					
яйцо куриное	0,80	0,80					
масло растительное	1,00	1,00					
Кисломолочный напиток			150	2,68	2,08	10,00	81,92
Итого:				31,00	35,75	148,27	1020,46

13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			351	8,72	9,87	41,26	293,54	
Для бутерброда:			31	3,50	6,00	8,20	95,2	№3 - 2001
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,10	
Сыр	8,08	8,00		2,00	2,20	0,00	21,60	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Каша жидкая молочная гречневая			150	2,49	1,81	20,13	130,21	№302 - 2004
крупя гречневая	21,00	21,00						
вода	41,00	41,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	89,00	89,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар песок	2,00	2,00						
масло сливочное 72,5 %	1,80	1,80						
Какао с молоком			170	2,73	2,06	12,93	68,13	№ 693 - 2004
какао-порошок	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	100,00	100,00						
Второй завтрак				0,60	0,08	10,33	49,63	
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,08	10,33	49,63	ТТК
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	3,50	3,50						
вода	170,00	170,00						
или								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Обед			530	15,41	18,26	72,50	513,38	
Суп с крупой, овощами и птицей			150	7,84	7,50	10,10	136,50	ТТК
курица-тушка	15,95	14,50						
масса отварной птицы		10						
картофель 01.09.-31.10. - 25%	43,89	33,00						
01.11.-31.12. - 30%	47,19	33,00						
01.01.-29.02 - 35%	50,82	33,00						
01.03. - 40%	55,11	33,00						
крупя рисовая или пшеница или перловая	3,00	3,00						
морковь (молодая) - 20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
лук репчатый	0,95	0,80						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	1,80	1,80						
масло растительное	2,80	2,80						
вода питьевая	145,00	145,00						
Колбаска мясная			60	2,31	4,77	14,25	90,68	ТТК
фарш говяжий	9,90	9,09						
филе бедра	39,60	36,00						
вода питьевая	6,86	6,86						
хлеб пшеничный	7,71	7,71						
лук репчатый	9,34	8,57						
соль йодированная	0,26	0,26						
яйцо куриное	0,09	0,09						
мука пшеничная	3,43	3,43						
масса п/ф		72,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Рагу из овощей			110	2,03	5,30	9,63	105,46	ТТК
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. - 30%	114,40	80,00						
01.01.-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03. - 40%	133,60	80,00						
морковь 20 %	12,75	10,20						
морковь 25%	13,57	10,20						
капуста белокочанная	37,50	30,00						
лук репчатый	8,09	6,80						
томатная паста	1,20	1,20						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	22,00	22,00						
сахар песок	3,50	3,50						
вода питьевая	165,00	165,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	110,50	
Полдник			230	6,59	7,47	31,63	214,70	
Крендель песочный			50	6,32	7,42	21,16	171,18	№574 - 2013 Пермь
мука пшеничная в/с	41,00	30,00						
вода	0,05	0,04						
разрыхлитель	0,02	0,40						
сахар песок	16,00	12,00						
яйцо куриное	6,30	4,50						
масло сливочное 72,5%	13,00	9,46						
сахар песок	5,00	3,60						

масса п/ф		60,00						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
Чай "Витаминный"			180	0,27	0,05	10,47	43,52	№493-2011
чай чёрный	0,50	0,50						
плоды шиповника	2,00	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Итого:				31,32	35,68	155,72	1071,25	

14 день								
Наименование Блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			363	8,55	9,27	42,58	293,99	
Для бутерброда:			33	1,50	3,80	14,50	98,81	№3-2004
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,11	
Повидло	10,00	10,00		0,00	0,00	6,30	25,20	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Каша молочная овсяная			150	4,48	3,38	11,88	101,00	№302-2004
хлопья овсяные	21,00	21,00						
вода	62,00	62,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	85,00	85,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло сливочное 72.5 %	1,80	1,80						
Кофейный напиток с молоком			160	1,68	1,92	6,94	49,98	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	80,00	80,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,36	0,08	10,62	52,28	
Напиток из изюма			150	0,36	0,08	10,62	52,28	№349-2001
изюм	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			520	16,39	18,94	68,57	513,27	
Свекольник со сметаной			150	1,67	4,98	15,49	140,84	№109-2004
свекла - до 01.01 - 20%	36,25	29,00						
с 01.01 - 25%	38,57	29,00						
картофель - 01.09 - 31.10. - 25%	38,57	29,00						
01.11 - 31.12. - 30%	41,47	29,00						
01.01 - 29.02 - 35%	53,90	35,00						
01.03. - 40%	58,45	35,00						
сахар-песок	0,17	0,17						
лимонная кислота	0,25	0,25						
соль йодированная	0,83	0,83						
морковь до 01.01 - 20%	10,63	8,50						
с 01.01 - 25%	11,31	8,50						
лук репчатый	5,95	5,00						
томатная паста	1,80	1,80						
вода	145,00	145,00						
масло растительное	2,50	2,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Плов перловый с мясом			180	12,60	13,52	27,60	250,11	ТТК
грудка куриная (без кожи и костей)	69,83	43,92						
или филе куриное	49,50	45,00						
или говядина	63,36	57,60						
маса готовой птицы/говядины		36,00						
крупа перловая	45,00	45,00						
вода питьевая	126,00	126,00						
соль йодированная	0,72	0,72						
морковь до 01.01 - 20%	26,25	21,00						
с 01.01 - 25%	27,93	21,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
масло растительное	4,50	4,50						
Напиток из красной смородины			150	0,12	0,04	4,63	22,87	ТТК
красная смородина	21,00	21,00						
сахар песок	4,50	4,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			220	6,60	7,40	29,95	219,24	
Пирог "Царский"			40	6,42	7,35	21,82	185,63	№366-2004
масло сливочное 72.5%	5,60	5,60						
творог 9%	19,39	19,20						
мука пшеничная	14,80	14,80						
разрыхлитель	0,02	0,02						
яйцо куриное	5,60	5,60						
сахар песок	2,80	2,80						
масса полуфабриката		48,02						
масло растительное	1,00	1,00						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	№ 377-2011
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Итого:				31,90	35,68	151,71	1078,77	

15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	8,61	9,32	38,72	270,17	
Для бутерброда:			23	1,50	3,80	8,20	73,60	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5	
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,1	33,1	
Каша рисовая молочная			150	3,95	3,33	15,17	122,23	№302-2004
рис круглый	21,00	21,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	92,00	92,00						
вода	52,00	52,00						
сахар песок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Чай с молоком			160	2,27	2,02	6,09	30,14	№685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	4,00	4,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	80,00	80,00						
вода	90,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,33	0,17	10,27	52,30	
Отвар из плодов шиповника			150	0,33	0,17	10,27	52,30	№ 638 - 2004
плоды шиповника	10,00	10,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			520	15,43	17,12	70,40	500,86	
Суп с птицей и овощами			150	3,07	4,90	10,15	120,30	ТТК
курица-тушка	15,95	14,50						
масса отварной птицы		10						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	55,86	42,00						
01.11.-31.12. - 30%	60,06	42,00						
01.01.-29.02. - 35%	64,68	42,00						
01.03. - 40%	70,14	42,00						
морковь до 01.01. - 20%	10,63	8,50						
с 01.01. - 25%	11,31	8,50						
лук репчатый	8,09	6,80						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	14,25	7,50						
томатная паста	2,50	2,50						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
вода	145,00	145,00						
сметана 15 %	5,00	5,00						
Тефтель рыбный			60	4,30	8,85	14,42	137,37	ТТК
минтай тушка с/м	60,84	39,00						
или филе минтая	61,23	39,00						
филе бедра птицы	9,05	8,30						
вода питьевая	7,00	7,00						
крупа рисовая	3,00	3,00						
масса отварного риса:		7,50						
лук репчатый	8,33	7,00						
масло растительное	1,60	1,60						
лук репчатый пассерованный		6,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная	5,00	2,50						
масса п/ф		71,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			120	5,95	2,88	18,47	109,52	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	131,67	108,00						
01.11.-31.12. - 30%	141,57	108,00						
01.01.-29.02. - 35%	152,46	108,00						
01.03. - 40%	165,33	108,00						
соль йодированная	0,68	0,70						
молоко питьевое 3,2% жирности	16,88	17,50						
масло сливочное 72,5 %	2,54	3,00						
Компот из яблок			150	0,1	0,1	6,525	34,23	№528-2013
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	4,50	4,50						
лимонная кислота	0,02	0,02						
вода питьевая	160,00	160,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			220	6,58	7,30	30,97	211,79	
Палочка слоенная с сыром			40	6,55	7,30	26,40	193,40	ТТК
тесто слоеное п/п	40,00	40,00						
сыр	8,08	8,00						
мука пшеничная на подпыл	0,50	0,50						
яйцо куриное	1,50	1,50						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		50,00						
Чай с сахаром и лимоном			180	0,03	0,00	4,57	18,39	№378-2011

	чай чёрный	0,60	0,60					
	лимон свежий	2,26	2,00					
	вода	190,00	190,00					
	сахар песок	4,00	4,00					
	Итого:			30,94	33,91	150,36	1035,12	
Итого за 5 дней завтрак:				42,67	46,64	206,17	1393,11	
Итого за 5 дней 2 завтрак:				1,90	0,91	47,83	232,14	
Итого за 5 дней обед:				79,99	91,82	354,84	2553,42	
Итого за 5 дней полдник:				32,96	36,90	152,40	1071,32	
Итого за 5 дней :				157,51	176,26	761,24	5249,99	
Средняя за 1 день :				31,50	35,25	152,25	1050,00	

16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			378	8,25	9,77	42,08	291,66	
Для бутерброда:			28	3,90	3,00	8,10	67,5	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,4	0,2	8,1	40,5	
Сыр	10,10	10,00		2,5	2,8	0	27	
Каша пшениная молочная			150	3,28	6,55	16,58	146,36	№302-2004
молоко питьевое 3,2% жирности	93,30	93,30						
вода	42,50	42,50						
пшено	21,00	21,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00						
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	№685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,65	0,03	10,36	52,41	
Напиток из кураги			150	0,65	0,03	10,36	52,41	ТТК
курага	12,00	12,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	180,00	180,00						
Обед			580	16,51	18,25	74,14	513,28	
Салат из белокочанной капусты с морковью			40	0,80	2,424	3,12	38,21	№43-2004
капуста б/кочанная	50,00	40,00						
морковь до 01.01 - 20%	8,00	6,40						
с 01.01 - 25%	8,51	6,40						
кислота лимонная	0,15	0,10						
вода для разведения лимонной кислоты	2,00	1,60						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар песок	0,60	0,60						
масло растительное	2,40	2,40						
или								
Салат из отварной свеклы с маслом растительным			40	0,65	1,62	3,80	32,53	№44-2004
свекла - до 01.01 - 20%	54,50	43,60						
свекла - от 01.01 - 25%	57,99	43,60						
свекла отварная		40,00						
масло растительное	1,70	1,70						
соль йодированная	0,23	0,20						
Суп-пюре с птицей			180	3,89	3,59	7,50	100,89	ТТК
филе куриное	11,88	10,80						
картофель 01.09.-31.10. - 25%	33,75	27,00						
картофель 01.11.-31.12. - 30%	35,91	27,00						
картофель 01.01.-29.02. - 35%	41,58	27,00						
картофель 01.03. - 40%	45,09	27,00						
морковь (молодая)-20%	13,50	10,80						
с 01.01 - 25%	14,36	10,80						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	3,15	3,15						
молоко питьевое 3,2% жирности	24,30	24,30						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода питьевая	136,80	136,80						
Болоньезе			60	5,63	9,17	5,73	126,81	ТТК
фарш говяжий	32,40	30,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
морковь 20 %	13,75	11,00						
морковь 25%	13,97	10,50						
кабачки свежие	9,31	7,00						
или кабачки с/м	7,00	7,00						
масло сливочное 72.5 %	4,50	4,50						
или масло растительное	4,50	4,50						
томатная паста	3,00	3,00						
вода питьевая	66,00	66,00						
соль йодированная	0,15	0,15						
сахар песок	0,15	0,15						
Макароны отварные			110	4,22	3,39	30,17	127,56	№516-2004
макаронные изделия	41,00	41,00						
вода питьевая	110,00	110,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное 72.5 %	2,50	2,50						
масло растительное	2,50	2,50						
Напиток из яблочно-ягодной смеси			150	0,11	0,08	6,1	26,04	ТТК
яблочно-ягодная смесь	21,00	21,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	162,00	162,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			220	6,58	7,38	31,64	205,42	

Булочка Домашняя			40	6,44	7,38	24,09	175,69	№469-2012
	мука пшеничная в/с	30,40	30,40					
	дрожжи сиф-момент	0,24	0,24					
	масло растительное в тесто	1,36	1,36					
	яйцо куриное	1,67	1,67					
	сахар песок	1,36	1,36					
	соль йодированная	0,32	0,32					
	вода питьевая	10,64	10,64					
	молоко питьевое 3,2% жирности	5,01	5,01					
	сахар песок на посыпку изделия	2,00	2,00					
	масло растительное для смазки изделия	2,00	2,00					
	масса п/ф		55,00					
	масло растительное для смазки листов	1,00	1,00					
	мука пшеничная в/с на подпыл	1,20	1,20					
Отвар из плодов шиповника			180	0,14	0,00	7,55	29,73	№638-2004
	плоды шиповника	9,00	9,00					
	сахар песок	4,00	4,00					
	вода питьевая	210,00	210,00					
Итого:				31,99	35,43	158,21	1062,77	

17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			390	8,58	9,78	39,86	293,53	
Сырник из творога с повидлом или джемом			50/10	3,32	6,30	11,40	111,24	ТТК
творог	45,45	45,00						
крупя манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	10,00	10,00						
или								
Запеканка творожная с повидлом или джемом			50/10	3,32	6,30	11,40	111,24	№366-2004
творог	45,45	45,00						
крупя манная	6,50	6,50						
яйцо куриное	2,00	2,00						
сахар песок	3,50	3,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
масса полуфабриката		60,00						
повидло или джем	10,00	10,00						
Каша молочная манная			150	2,69	1,39	12,26	104,26	№302-2004
крупя манная	18,00	18,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	71,00	85,00						
вода питьевая	71,00	58,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
сахар-песок	2,00	2,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
Кофейный напиток с молоком			160	1,68	1,92	6,94	33,83	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	110,00	80,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	60,00	90,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,10	0,08	6,10	26,04	
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ТТК
ягоды с/м в ассортименте	22,00	22,00						
сахар песок	3,00	3,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
Обед			540	15,44	17,91	69,44	473,17	
Суп гороховый на курином бульоне			150	6,14	6,86	14,24	122,01	№102-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	47,88	36,00						
01.11.-31.12. -30%	51,48	36,00						
01.01.-29.02. - 35%	55,44	36,00						
01.03. - 40%	60,12	36,00						
горох лущеный	17,00	17,00						
масло сливочное	3,50	3,50						
или масло растительное	3,50	3,50						
лук репчатый	7,14	6,00						
морковь до 01.01. -20%	10,63	8,50						
с 01.01. - 25%	11,31	8,50						
соль йодированная	0,50	0,50						№436-1996
бульон	130,00	130,00						
Жаркое с птицей			180	6,06	10,36	16,67	170,42	
грудка куриная (без кожи и костей)	67,89	42,70						
или филе куриное	48,13	43,75						
масса тушеной птицы		35						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	179,55	135,00						
01.11.-31.12. -30%	193,05	135,00						
01.01.-29.02. - 35%	207,90	135,00						
01.03. - 40%	225,45	135,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
морковь до 01.01. -20%	11,25	9,00						
с 01.01. - 25%	11,97	9,00						
томатная паста	3,70	3,70						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло сливочное	3,70	3,70						
или масло растительное	3,70	3,70						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	36,00	36,00						
Компот из яблок и ягод			150	0,11	0,08	6,11	26,04	ТТК
яблоки свежие	22,60	20,00						
ягоды с/м в ассортименте	5,00	5,00						
вода	160,00	160,00						
сахар песок	3,50	3,50						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	110,50	
Полдник				6,75	7,30	31,69	210,13	
Печенье "Неженка"			40	4,48	5,45	25,60	179,99	ТТК

	яйцо куриное	11,45	11,45						
	масло растительное	4,80	4,80						
	сахар-песок	4,97	4,97						
	соль йодированная	0,08	0,08						
	ванилин	0,08	0,08						
	мука пшеничная	26,49	26,49						
	разрыхлитель	0,14	0,14						
	масса п/ф		48						
Чай с молоком				160	2,27	1,85	6,09	30,14	№685 -2004
	чай чёрный	0,50	0,50						
	сахар песок	4,00	3,50						
	молоко питьевое 3,2% жирности	50,00	70,00						
	вода	115,00	100,00						
Итого:					30,86	35,07	147,09	1002,87	

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			351	8,82	9,82	39,48	293,17	
Для бутерброда:			31	3,50	6,00	8,20	95,20	№3 -2001
Масло сливочное	5,00	5,00		0,10	3,60	0,10	33,10	
Сыр	8,08	8,00		2,00	2,20	0,00	21,60	
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,10	40,50	
Каша молочная пшеничная			150	1,85	1,65	15,50	105,38	№302-2004
крупя пшеничная	19,17	19,17						
вода	60,83	53,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	81,67	80,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар песок	2,50	2,50						
масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			150	2,58	2,00	6,52	48,39	№ 693 - 2004
какао-порошок	1,30	1,30						
сахар песок	2,50	2,50						
вода	70,00	75,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	60,00	85,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,60	0,08	10,33	49,63	
Напиток из сухофруктов			150	0,60	0,08	10,33	49,63	ТТК
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода	170,00	170,00						
Обед			520	16,60	18,25	68,86	484,27	
Яйцо отварное			40	5,20	4,80	4,50	62,80	№337-2004
яйцо куриное	40,00	40,00						
Суп -лапша с птицей			150	3,27	6,80	22,3	136,83	№114-2011
курица-тушка	18,13	12,50						
масса готовой птицы		10						
макаронные изделия (домашняя лапша/яичная лапша)	12,50	12,50						
морковь до 01.01.-20%	8,25	6,60						
с 01.01 - 25%	8,78	6,60						
лук репчатый	6,90	5,80						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
картофель - 01.09-31.10.- 25%	27,93	21,00						
01.11-31.12.-30%	30,03	21,00						
01.01-29.02 - 35%	32,34	21,00						
01.03 - 40%	35,07	21,00						
соль йодированная	0,17	0,17						
вода	133,00	133,00						
Рагу с мясом			160	6,89	6,39	25,85	206,52	ТТК
фарш говяжий	46,41	45,50						
или говядина	61,60	56,00						
масса тушеной мяса		35						
картофель - 01.09-31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11-31.12.-30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
капуста белокочанная	43,75	35,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
томатная паста	1,30	1,30						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Напиток из красной смородины			150	0,12	0,04	4,63	22,87	ТТК
красная смородина	21,00	21,00						
сахар песок	4,50	4,50						
вода питьевая	165,00	165,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,35	
Полдник			220	6,60	8,30	30,64	220,39	
Сдоба обыкновенная			40	6,42	8,25	22,50	186,78	№589- 2013 Пермь
мука пшеничная	28,80	28,80						
мука пшеничная из подпыл	1,04	1,04						
сахар	3,44	3,44						
масло сливочное	1,04	1,04						
яйцо куриное	2,48	2,48						
масло сливочное (для раскатки)	1,20	1,20						
дрожжи саф-момент	0,14	0,14						
яйцо куриное (для смазки изделия)	1,14	1,14						
молоко питьевое 3,2% жирности	13,60	13,60						
соль йодированная	0,48	0,48						
масса п/ф		51						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						№685-2004
Чай с сахаром			180	0,18	0,05	8,14	33,61	
чай чёрный	0,50	0,50						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	4,00	4,00						

Итого:				32,62	36,45	149,31	1047,46	
19 день								
Наименование блюда	Вруто, г	Нето, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			353	8,26	9,68	41,47	270,04	
Для бутерброда:			23	1,50	3,80	8,20	73,60	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный		18,00	18,00	1,40	0,20	8,1	40,5	
Масло сливочное		5,00	5,00	0,10	3,60	0,1	33,1	
Каша "Дружба" молочная жидкая			150	3,60	3,69	17,92	122,10	№168-2004
молоко питьевое 3,2% жирности		85,00	85,00					
вода		48,00	48,00					
пшено		10,00	10,00					
рис круглозерный		11,00	11,00					
сахар песок		2,00	2,00					
соль йодированная		0,40	0,40					
масло сливочное 72.5 %		1,70	1,70					
Чай с молоком			160	2,27	2,02	6,09	30,14	№685-2004
чай чёрный		0,50	0,50					
сахар песок		4,00	4,00					
молоко питьевое 3,2% жирности		80,00	80,00					
вода		90,00	90,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,90	0,19	12,96	85,50	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, банан)			95	0,90	0,19	12,96	85,50	
Обед				520	15,39	17,58	69,18	513,74
Уха			150	2,99	7,20	13,48	118,53	ТТК
филе минтая с/м		28,62	18,00					
или филе горбуши с/м		28,62	18,00					
или горбуша ПСГ		28,44	18,00					
масса готовой рыбы			15,00					
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					
лук репчатый		11,90	10,00					
морковь до 01.01		15,00	12,00					
морковь с 01.01		15,96	12,00					
соль йодированная		0,50	0,50					
масло растительное		3,00	3,00					
Голубцы ленивые			60	3,36	7,08	16,04	157,33	ТТК
фарш говяжий		39,24	36,00					
филе бедра птицы		8,25	7,50					
капуста б/к		13,75	11,00					
лук репчатый		7,14	6,00					
масло растительное		1,80	1,80					
масса припущенного лука			5,50					
соль йодированная		0,18	0,18					
крупа рисовая		3,20	3,20					
масса отварного риса:			8,00					
мука пшеничная		4,00	4,00					
масса п/ф			72,00					
масло растительное		1,50	1,50					
Пюре картофельное			120	6,38	2,88	8,47	88,02	№520-2004
картофель - 01.09-31.10 - 25%		143,64	108,00					
01.11-31.12 - 30%		154,44	108,00					
01.01-29.02 - 35%		166,32	108,00					
01.03 - 40%		180,36	108,00					
соль йодированная		0,70	0,70					
молоко питьевое 3,2% жирности		17,50	17,50					
масло сливочное 72.5 %		3,00	3,00					
Напиток из кураги			150	0,65	0,03	10,36	50,41	ТТК
курага		12,00	12,00					
сахар песок		5,00	5,00					
вода		180,00	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник				220	6,37	7,31	29,07	204,75
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			40	6,34	7,31	24,50	186,36	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.		38,00	38,00					
вареная сгущенка		8,40	8,00					
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			48,00					
Чай с сахаром и лимоном			180	0,03	0,00	4,57	18,39	№ 377-2011
чай чёрный		0,60	0,60					
лимон свежий		2,26	2,00					
вода		190,00	190,00					
сахар песок		4,00	4,00					
Итого:					30,92	34,77	152,68	1074,03

20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			348	8,78	9,62	42,05	292,36	
Для бутерброда:			28	4,40	3,60	8,10	72,9	№3-2004
Хлеб пшеничный или батон пшеничный	18,00	18,00		1,40	0,20	8,1	40,5	
Сыр	10,10	10,00		3,00	3,40	0,0	32,4	
Суп молочный с макаронными изделиями			150	3,32	5,80	20,47	157,37	№ 160 -2004
макаронные изделия (паутинка)	18,00	18,00						
молоко питьевое 3,2% жирности	120,00	120,00						
вода питьевая	32,00	32,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
Чай с сахаром			150	0,17	0,05	4,22	17,89	№685-2004
чай чёрный	0,40	0,40						
вода	160,00	160,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Второй завтрак				0,36	0,08	10,62	52,28	
Напиток из изюма			150	0,36	0,08	10,62	52,28	№349-2001
изюм	13,00	13,00						
сахар песок	4,00	4,00						
вода питьевая	175,00	175,00						
Обед			550	15,37	17,27	69,73	514,23	
Салат из белокочанной капусты с зеленью			40	0,85	3,22	2,98	40,08	№43-2004
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
зелень	2,16	1,60						
кислота лимонная	0,15	0,10						
вода для разведения лимонной кислоты	2,00	1,60						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар песок	0,30	0,30						
масло растительное	3,20	3,20						
или								
Овощи свежие			40	0,32	0,04	1,00	5,60	№112-2013
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00						
или огурцы свежие парниковые	42,00	40,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
или								
Салат "Пестрый"			40	0,53	2,43	2,31	34,54	ТТК
томаты	25,20	24,00						
кукуруза консервированная	16,50	10,00						
лук репчатый (балансированный)	4,76	4,00						
масло растительное	2,00	2,00						
Суп картофельный с мясными фрикадельками			150	3,55	6,43	9,04	100,58	№151-2004
фрикадельки мясные		30						
фарш говяжий	34,68	34,00						
лук репчатый	3,57	3,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,40	2,40						
01.11-31.12 -30%	53,63	37,50						
01.01-29.02 -35%	57,75	37,50						
01.03 - 40%	62,63	37,50						
морковь до 01.01 -20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	120,00	120,00						
Курочка тушеная с овощами			60	3,82	3,97	3,20	124,15	
грудка куриная (без кожи и костей)		67,89	42,70					ТТК
или филе куриное		48,13	43,75					
маса готовой птицы			35,00					
масло сливочное	3,50	3,50						
или масло растительное	3,50	3,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
морковь до 01.01 -20%	8,75	7,00						
с 01.01 - 25%	9,31	7,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
мука пшеничная	2,20	2,20						
вода питьевая	35,00	35,00						
томатная паста	2,80	2,80						
Гречка рассыпчатая отварная			110	5,04	3,18	25,26	123,93	№508-2004
крупа гречневая	43,50	43,50						
масло сливочное 72.5%	2,20	2,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	78,00	78,00						
Напиток ягодный			150	0,10	0,08	6,10	26,04	ТТК
ягоды с/м в ассортименте		22,00	22,00					
сахар песок		4,00	4,00					
вода питьевая		165,00	165,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной 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	1,12	0,22	11,58	55,25	
Полдник			230	6,60	7,58	31,57	204,02	
Левешка сметанная			50	6,33	7,53	21,10	160,50	№471-2012
мука пшеничная в/с	36,25	36,25						
дрожжи Саф-момент	0,32	0,32						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,36	0,36						
масло растительное	5,00	5,00						
сметана 15%	6,50	6,50						
вода питьевая	10,71	10,71						
яйцо куриное	0,93	0,93						
масса полуфабриката		62,07						
масло растительное	1,00	1,00						
Чай "Витаминный"			180	0,27	0,05	10,47	43,52	№493-2011
чай чёрный	0,50	0,50						
плоды шиповника	2,00	2,00						
вода	190,00	190,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Итого:			1278	31,11	34,54	153,97	1062,89	
Итого за 5 дней завтрак:				42,69	48,67	204,94	1440,76	
Итого за 5 дней 2 завтрак:				2,61	0,46	50,37	265,86	
Итого за 5 дней обед:				79,30	89,26	351,35	2498,69	
Итого за 5 дней полдник:				32,90	37,87	154,61	1044,71	
Итого за 5 дней :				157,50	176,25	761,27	5250,02	
Средняя за 1 день :				31,50	35,25	152,25	1050,00	