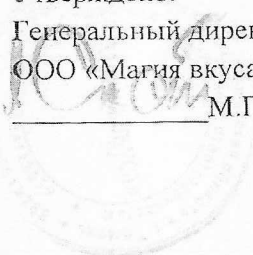


Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
 М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ



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

Тюмень 2025 год

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 ценность (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	Химический состав					Номер рецептуры
			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					175.00	
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша молочная в ассортименте			200	2.64	5.06	25.29	180.00	№182-2011
крупa рисовая	25.00	25.00						
или крупa пшеничная	25.00	25.00						
или крупa овсяная	24.00	24.00						
или крупa пшeная	27.00	27.00						
или крупa ячневая	24.00	24.00						
вода	89.00	89.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98.00	98.00						
соль йодированая	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						
крупa 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	1.00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15.00	15.00						
или								
Сырники творожные со сгущенным 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	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			547	16.04	15.81	67.84	493.48	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			250	6.91	7.50	30.36	204.87	

курица-гушка	21.23	14.64						
масса отварной птицы		12.00						
свинина с/м	11.88	11.31						
масса отварной свинины		7.80						
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 соленные	28.5	15.00						
масло растительное	4.00	4.00						
томатная паста	7.50	7.50						
лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	235.00	235.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
Жаркое по-домашнему			200	13.20	15.64	28.68	328.56	
свинина с/м	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		40						
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					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Колбаска мясная			90	7.32	7.92	17.52	136.02	ТТК
фарш говяжий	43.60	40.00						
филе бедра	14.30	13.00						
свинина	17.85	17.00						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	8.83	8.10						
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								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			90					ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ рfv/	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
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						
Какао с молоком			200	2.80	2.54	12.58	87.05	№ 693-2004
какао-порошок	2.50	2.50						
вода питьевая	110.00	110.00						
сахар песок	4.00	4.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Язычок слоеный с сахаром			50	1.56	4.00	9.02	95.63	ТТК
яйцо куриное	1.00	1.00						
сахар песок	2.00	2.00						
тесто слоеное промышленного производства	58.00	58.00						
масса п/ф		61.00						
масло растительное для смазкилиста	0.50	0.50						
или								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60.00	60.00						
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						
крупa 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						
соль йодированная	0.30	0.30						
Картофель отварной			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	316.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	4.00	4.00						
Компот из сухофруктов			200	0.60	0.08	21.52	90.70	350-2011
сухофрукты	19.00	19.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						

Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			700	23.12	23.77	100.92	722.14	
Итого за завтрак, обед:			1210	39.21	40.30	169.38	1201.04	
3 день								
ЗАВТРАК								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6.06	5.03	13.40	118.90	ТТК
сыр Сулугуни	11.11	11.00						
батон молочный	18.00	18.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Борщ с птицей и сметаной			200	6.02	9.00	16.93	146.21	ТТК
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	
ОБЕД								
Суп Лагман с птицей			250	8.80	6.57	26.37	189.72	
курица-тушка	17.69	12.20						
масса отварной птицы		10.00						
спагетти	28.00	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. -43%	23.74	16.60						
01.01-29.02 - 54%	25.56	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						
Плов с мясом			200	11.60	17.14	29.68	289.48	
свинина с/м	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		40						
крупа рис пропаренный	55.00	55.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
морковь 20 %	25.00	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 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
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						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
масло растительное	3.00	3.00						
лимонная кислота	0.15	0.15						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	6.14	23.69	177.25	243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.74	0.28	24.67	114.68	ТТК
сухофрукты	18.20	18.20						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			520	15.43	16.47	67.30	470.11	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			220/10	8.44	8.59	31.92	211.14	ТТК

филе куриное	17.60	16.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	99.75	75.00						
01.11.-31.12. - 43%	107.25	75.00						
01.01-29.02 - 54%	115.50	75.00						
01.03 - 67%	125.25	75.00						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	30.00	30.00						
вода питьевая	80.00	80.00						
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 брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
чай чёрный	1.00	1.00						

вода питьевая		210.00	210.00						
сахар песок		9.00	9.00						
брусника с/м		5.00	5.00						
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:				730	23.28	23.71	100.50	706.96	
Итого за завтрак, обед:				1250	38.71	40.18	167.80	1177.07	
5 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Шницель рыбный				90	9.48	10.24	14.14	212.42	ТТК
минтай тушка с/м		78.00	50.00						
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		10.83	9.10						
сухарь панировочный		5.00	5.00						
соль йодированная		0.20	0.20						
яйцо куриное		2.70	2.70						
масса п/ф			108.00						
масло растительное для смазки листа		1.50	1.50						
или									
Шницель рыбный п/ф пром.производства				90					ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ (зам)		105.00	105.00						
масло растительное для смазки листа		1.50	1.50						
Пюре картофельное				170	3.68	5.33	23.81	162.93	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		200.83	151.00						
01.11.-31.12. -30%		215.93	151.00						
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 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 подгарировку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Суп гороховый с мясом и зеленью			220	7.20	8.67	26.24	199.73	
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						
вода	180.00	180.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Паста с курицей и сулугуни			200	14.92	15.30	48.88	375.63	ТТК
Паста:								
филе куриное	38.50	35.00						
макароны	50.00	50.00						
морковь до 01.01.-25%	18.75	15.00						
с 01.01 - 33%	0.00							
лук репчатый	17.85	15.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	6.00	6.00						
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						
Компот из смородины			200	0.08	0.08	11.94	49.30	
смородина красная	25.00	25.00						

	сахар песок	8.00	8.00						
	вода питьевая	210.00	210.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				30	1.34	0.26	13.89	66.30	
ИТОГО:				710	24.24	24.41	103.65	705.26	
Итого за завтрак, обед:				1210	39.65	40.41	170.74	1175.84	
Итого за 5 дней :					195.96	200.90	853.60	5979.60	
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
крупa 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 содержанием витаминов и минералов				30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:				530	15.49	16.26	68.93	493.33	
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью				200	3.75	8.13	8.17	132.02	
курица-тушка		18.13	12.50						

масса отварной курицы		10						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33.25	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						
лавровый лист	0.01	0.01						
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 запеченая с картофелем, сметаной			250	15.36	15.38	49.25	399.06	
бедро куриное на кости	98.34	89.40						
или грудка куриная на кости	108.75	75.00						
масса готовой птицы		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								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
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						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			90					
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105.00	105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Рагу из овощей			150	2.90	2.58	11.45	127.00	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	0.40	0.40						
чеснок	0.48	0.40						
или сухой чеснок	0.40	0.40						
масло растительное	5.00	5.00						
Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46	ТТК
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	4.00	4.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Витушка с повидлом из слоеного теста			40	3.55	5.23	15.63	111.2	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	48.00	48.00						
повидло	8.00	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		58.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	

Итого:			500	15.67	16.19	67.32	490.89	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			250	4.82	7.18	11.39	168.05	
кураца-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 ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			690	23.93	24.65	100.54	718.65	
Итого за завтрак, обед:			1190	39.60	40.84	167.86	1209.54	
8 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 подгарировку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему			90	8.70	10.81	14.95	159.3	ТТК
грудка куриная на кости	120.78	109.80						
или бедро куриное	156.60	130.50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5.00	5.00						
чеснок	0.60	0.50						
или чеснок сухой	0.05	0.05						
масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло растительное	3.00	3.00						
Кофейный напиток			200	1.70	2.84	20.14	139.00	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	135.00	135.00						
сахар песок	6.00	6.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
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						
Тефтель рыбный			90	8.44	9.70	10.78	168.85	ТТК
минтай тушка с/м	80.03	51.30						
или филе минтая	80.54	51.30						
филе бедра птицы	20.71	19.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупа рисовая	6.00	6.00						
масса отварного риса:		15.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	1.80	1.80						
лук репчатый пассерованный		6.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			90					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	106.00	106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	20.36	121.28	
яблоки свежие	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.11	0.21	11.58	55.25	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			725	23.19	23.73	105.35	733.02	
Итого за завтрак, обед:			1245	38.70	39.55	172.48	1205.82	
9 день								
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						
Расольник 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						
крупа 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 (посчитана 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:			593	15.40	16.22	69.97	474.31	
ОБЕД								
Суп -лапша с птицей			220	9.12	8.10	28.53	236.83	692-2004
курица-тушка	18.13	12.50						
масса готовой птицы		10						
макаронные изделия (лапша)	10.00	10.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	4.00	4.00						
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						

соль йодированная	0.20	0.20						
вода	180.00	180.00						
Бефстроганов из мяса			90	9.30	10.55	9.05	208.65	245-2011
свинина	58.80	56.00						
масса готового мяса		40.00						
морковь до 01.01	12.50	10.00						
морковь с 01.01	13.30	10.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
сметана	12.00	12.00						
вода питьевая	20.00	20.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	5.00	5.00						
Картофель отварной			150	2.41	5.23	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						
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								
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 йодированая	0.60	0.60						
вода питьевая	173.00	173.00						
куркума	0.01	0.01						
Палочка слоеная с сыром			50	4.12	5.57	11.95	101.02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам	50.00	50.00						
сыр	8.08	8.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0.50	0.50						
яйцо куриное	1.50	1.50						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
или								
Палочка слоеная с сыром пром. произ			50					
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59.00	59.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Напиток из кураги			200	0.60	0.08	11.52	90.70	ТТК
курага	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			500	15.95	16.07	69.09	471.44	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			220/10	8.69	9.12	27.35	245.21	ТТК
филе куриное	16.10	14.64						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	99.75	75.00						
01.11.-31.12. - 43%	107.25	75.00						
01.01-29.02 - 54%	115.50	75.00						
01.03 - 67%	125.25	75.00						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	30.00	30.00						
вода питьевая	80.00	80.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
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					
	сухари панировочные	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 йодированая	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						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
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	171.96	1177.36	
Итого за 5 дней :				195.97	201.94	860.54	6015.14	
Средняя за 1 день :				39.19	40.39	172.11	1203.03	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная в ассортименте			200	6.36	7.23	22.82	170.36	№264-2013
крупa пшeно	25.00	30.00						
крупa рисовая	25.00	25.00						
или крупa пшeничная	25.00	25.00						
или крупa овсяная	24.00	24.00						
или крупa ячневая	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			90	8.36	9.17	27.15	217.13	№ 85-2006
масло сливочное 72.5 %	12.50	12.50						
мука пшеничная в/с	34.07	34.07						
разрыхлитель	0.03	0.03						
яйцо куриное	12.40	12.40						
творог 9%	43.00	43.00						
сахар песок	2.00	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 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 с птицей, крупой и овощами			200	5.07	9.43	19.09	194.63	
курица-тушка	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						
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						
соль йодированная		0.20	0.20						
Макаронные изделия отварные				150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
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 содержанием витаминов и минералов				40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:				720	24.22	23.70	104.11	738.24	
Итого за завтрак, обед:					39.84	40.27	173.32	1209.91	
12 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Суп гороховый с птицей			200	7.10	8.60	16.70	152.25	№ 36-2011	
курица-тушка		23.56	16.25						
масса отварной птицы			13.00						
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. - 67%		91.85	55.00						
горох лущённый		20.00	20.00						
масло растительное		3.00	3.00						
лук репчатый		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						
вода		165.00	165.00						
Улитка с корицей			50	6.97	7.46	17.09	155.24	ТТК	
тесто слоеное промышленного производства зам		54.00	54.00						
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						
01.03 - 40%	53.44	32.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	10.00	8.00						
морковь 25%	10.64	8.00						
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%	5.00	5.00						
Гречка по купечески			180	9.52	11.98	30.71	280.17	
свинина с/м	58.80	56.00						
масса готового мяса		40						
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода для варки	110.00	110.00						
морковь 20 %	20.00	16.00						
морковь 25%	21.28	16.00						
лук репчатый	17.46	14.67						
масса пассерованных овощей		33						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	5.00	5.00						
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 ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			700	23.27	24.65	100.54	705.75	
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 содержанием витаминов и минералов			25	1.97	0.25	13.28	56.74	
ИТОГО:			590	16.16	16.24	69.59	491.22	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			230	9.36	12.52	25.84	230.91	
курица-гушка	23.56	16.25						
масса готовой 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						
крупа 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						
огурцы соленные	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						
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 зам	105.00	105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
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	ТТК
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								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
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						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
томатная паста	4.00	4.00						
сметана	3.00	3.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
чеснок	0.48	0.40						
сушеный чеснок	0.04	0.04						
масло растительное	3.00	3.00						
сахар-песок	0.20	0.20						
Рис отварной			150	2.76	5.94	19.89	221.49	№ 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						
			или					
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	3.20	3.20						
соль йодированная	0.40	0.40						
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 пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:			530	16.11	15.82	69.25	470.70	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			250	5.01	10.36	15.21	196.02	
кураца-тушка	27.19	18.75						
масса отварной курицы		15						

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						
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 питьвая	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	88.40	
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 за завтрак, обед:				39.61	39.64	174.46	1195.47	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								

Тефтель рыбный			90	8.79	10.40	12.81	169.62	ТТК
минтай тушка с/м	81.59	52.30						
или филе минтая	82.11	52.30						
филе бедра птицы	20.71	19.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупa рисовая	6.00	6.00						
масса отварного риса:		15.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	1.80	1.80						
лук репчатый пассерованный		6.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			90					
тефтель. рыбный п/ф пром.производства зам	106.00	106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
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	0.40	0.40						
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)			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
свинина	76.13	72.50						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	3.00	3.00						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	23.69	167.05	243-2011
крупа 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 изюма			180	0.43	0.09	17.86	87.36	
изюм 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			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			700	23.92	24.71	103.68	734.08	
Итого за завтрак, обед:			1200	39.34	40.55	170.78	1225.16	
Итого за 5 дней :				197.38	201.81	856.80	6007.13	
Средняя за 1 день :				39.48	40.36	171.36	1201.43	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Болоньезе			90	7.40	9.23	8.60	129.69	ТТК
фарш говяжий	48.60	45.00						
лук репчатый	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						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	235.00	235.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			180	15.38	16.78	39.21	322.97	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 %	2.60	2.60						
Чай с сахаром и брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
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			30	0.82	0.12	10.97	48.18	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			700	24.26	24.59	101.21	705.05	

Итого за завтрак, обед:			1260	40.15	40.42	171.46	1198.12	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с повидлом			18/15	1.44	0.60	18.20	90.27	
повидло	15.00	15.00						
батон молочный	18.00	18.00						
Жаркое по-домашнему			180	12.36	14.68	19.68	217.34	
свинина с/м	61.74	58.80						
или филе куриное	57.75	52.50						
масса тушеного мяса/птицы		42						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159.60	120.00						
01.11.-31.12. -30%	171.60	120.00						
01.01-29.02 - 35%	184.80	120.00						
01.03 - 40%	200.40	120.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
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 в/с	4.00	4.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.80	0.80						
вода питьевая	60.00	60.00						
Каша перловая с овощами			150	5.01	7.74	25.36	210.93	ТТК
крупа перловая	46.00	46.00						
масло растительное	5.20	5.20						
морковь 20 %	18.75	15.00						
морковь 25%	19.95	15.00						
кукуруза консервированная	16.94	11.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
вода питьевая	138.00	138.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
Компот из смородины			180	0.08	0.08	11.94	49.30	ТТК
смородина красная	22.00	22.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	190.00	190.00						
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	23.27	23.72	104.23	714.66	
Итого за завтрак, обед:			1263	38.74	39.68	174.44	1186.15	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Плов с птицей			200	9.36	12.14	19.24	209.41	
филе куриное	53.68	48.80						
масса тушеной птицы		40						
крупа рис пропаренный	55.00	55.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
морковь 20 %	25.00	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						
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									
Расходник 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						
лук репчатый		9.52	8.00						
лавровый лист		0.01	0.01						
огурцы соленные		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						
Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему				90	7.97	10.39	13.87	154.3	ТТК
грудка куриная на кости		120.78	109.80						
или бедро куриное		156.60	130.50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		5.00	5.00						
чеснок		0.6	0.5						
или чеснок сухой		0.50	0.50						
масло растительное		2.00	2.00						
соль йодированная		0.20	0.20						
Рагу из овощей				150	2.90	2.58	11.45	127.00	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		0.40	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
плоды шиповника		17.00	17.00					
сахар песок		8.00	8.00					
вода питьевая		220.00	220.00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				40	1.40	0.20	18.80	82.60
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием 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.произ в томатном соусе				90/30				
Пюре картофельное				150	3.25	4.70	21.01	143.76
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		172.90	130.00					№ 520-2004
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	0.20						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
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			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
ИТОГО:			500	15.42	16.21	67.05	487.05	
ОБЕД								
Суп шурпа с мясом и зеленью			250	5.50	9.00	24.55	157.60	
свинина	27.19	18.75						
масса отварного мяса		15						
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						
морковь 20 %	13.75	11.00						
морковь 25%	14.63	11.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
мука пшеничная	1.00	1.00						
масло растительное	4.00	4.00						
вода	235.00	235.00						
томатная паста	5.00	5.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
чеснок	1.20	1.00						
Паста с курицей и сулугуни			200	14.92	15.30	48.88	375.63	ТТК
Паста:								
филе куриное	38.50	35.00						
макароны	50.00	50.00						
морковь до 01.01.-25%	18.75	15.00						
с 01.01 - 33%	0.00							
лук репчатый	17.85	15.00						
масло растительное	6.00	6.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
сыр сулугуни	12.12	12.00						
соус для пасты помodoro:			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					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
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
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						
морковь 25%	15.96	12.00						
перец болгарский	10.40	8.00						
или перец грутовой	10.00	8.00						
или перец с/м	8.00	8.00						
или соленые огурцы	17.10	9.00						
масло растительное	3.20	3.20						
соль йодированная	0.30	0.30						
мука пшеничная	4.00	4.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Гречка рассыпчатая отварная			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупя 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 и лимона			200	0.15	0.11	17.55	72.25	
яблоки свежие 60%	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	68.08	
ИТОГО:			540	15.44	15.81	70.04	470.08	
ОБЕД								

Свекольник с птицей и сметаной			220	7.25	8.26	23.92	172.75	
курица-тушка	23.56	16.25						
масса отварной курицы		13						
свекла 20 %	62.50	50.00						
свекла 25 %	66.50	50.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	41.23	31.00						
01.11.-31.12. -30%	44.33	31.00						
01.01-29.02 - 35%	47.74	31.00						
01.03 - 40%	51.77	31.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
морковь 20 %	10.00	8.00						
морковь 25%	10.64	8.00						
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						
Сложный гарнир:			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						
мука пшеничная в/с	1.00	1.00						
соль йодированная	0.10	0.10						

масло растительное	1.00	1.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	1.00	1.00						
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 ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			740	23.91	23.63	103.15	717.17	
Итого за завтрак, обед:			1280	39.35	39.44	173.19	1187.25	
Итого за 5 дней :				195.84	200.24	863.49	5974.52	
Средняя за 1 день :				39.17	40.05	172.70	1194.90	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеиологические требования к организации общественного питания населения"								

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

Возрастная категория с 7-11 лет.

1 день	выход	2 день	выход	3 день	выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	18/5	Капюшка мясная	90	Горячий бутерброд "Витаминный"	30	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Шницель рыбный	90	Кукуруза консервированная (бланшированная)	60	Тиффни мясной	90	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	Пашт с мясом	210
Каша молочная в аскорбинате	200	Макаронные изделия отварные	150	Борщ с картофелем и сметаной	200	или		или		Гуляш из свинины	90	или		или		Рассольник (пшено/картофель с овощами, сметаной и зеленью)	200	Палочка слоеная с сыром	50
Запеканка творожная со студеным мясом	90/15	Каша с маслом	200	Чай с мякотью и сахаром	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Шницель рыбный с/ф пром.производства	90	Рис отварной	150	Тиффни мясной с/ф пром.произр.	90	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Фрукт (исключая среднюю кислинку: груша, айва, ананас, грейпфрут, мандарин, банан)	120	Напиток из куркумы	200
или		Вяленое свиное с сахаром	50			Чечевица	90	Пюре картофельное	170	Напиток изюбный	200	Резу из овощей	150	Баклаж или стручки кукурузы (мелочные по-домашнему)	90	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40
Сардинки консервированные со студеным мясом (пром. произр.)	90/15	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Фрукт (исключая среднюю кислинку: груша, айва, ананас, грейпфрут, мандарин, банан)	120	Гречка рассыпчатая	150	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	Чай "Витаминный"	200	Макаронные изделия отварные	150	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40		
Чай с сахаром	200			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	20	Напиток из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40			Витаминизированный напиток из смеси сухофруктов	40	Кофейный напиток	200				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	20					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20				
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
Салатка овощная мясная	250	Суп с овощами, курицей и пшеном	220	Суп Лапша с овощами	250	Суп - пюре с овощами и гречкой	220/10	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Щи из свиной капусты с овощами, сметаной и зеленью	200			Суп овощной с овощами	220	Суп - лапша с овощами	220	Суп - пюре с овощами и гречкой	220/10
Жареное по-домашнему	200	Гуляш из птицы	90	Пашт с мясом	200	Тиффни мясной	90	или		Курица запеченная с картофелем, сметаной	250	Семечками с овощами и сметаной	250	Пюре картофельное	150	Бифштекс из мяса	90	Котлета мясо-картофельная	90
Напиток из изюма-абрикосовой смеси	200	Картофель отварной	150	Отвар из шиповника	200	или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Чай с сахаром	200	Пельмени "Домашние" с мясным фаршем	180	Тиффни рыбный	90	Картофель отварной	150	или	
Хлеб ржаной	20	Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной	30	Тиффни мясной с/ф пром.произр.	90	Суп гороховый с мясом и зеленью	220	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Компот из куркумы	200	или		Напиток из изюма-абрикосовой смеси	200	Котлета мясо-картофельная с/ф пром. произр.	90
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Капуста тушеная	150	Паста с курицей и супом	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Тиффни рыбный с/ф пром.производства	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Капуста тушеная	150
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20			Чай с сахаром и брусничной	200	Компот из смородины	200			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40	Компот из яблок и пшена	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40	Чай с сахаром и брусничной	200
						Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	25			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30
						Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40							Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40
11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход	15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день	выход	20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Каша молочная в аскорбинате	200	Суп гороховый с овощами	200	Биточек мясной	90	Кукуруза консервированная (бланшированная)	60	Тиффни рыбный	90	Болоньез		Бутерброд с пшеном	18/15	Пашт с овощами	200			Овощи натуральные (на поджаривании)	60
Пюре картофельное	90	Утка с картошкой	50	или		Курица в соусе томатном	90	или		Макаронные изделия отварные		Жареное по-домашнему	180	Рулетик свиной с жареной стружкой	60	Голубцы мясные с томатным соусом	90/30	или	
Чай с лимоном	200/3	Напиток изюбный	200	Биточек мясной пром. производства или	90	Рис отварной	150	Тиффни рыбный с/ф пром.производства	90	Напиток из смеси сухофруктов		Чай с сахаром	200	или		или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	20	Макаронные изделия отварные	150	или		Пюре картофельное	150	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Рулетик свиной с пшеном	60	Голубцы мясные с/ф (или) пром.произр. с томатным соусом	90/30	Гуляш "По-домашнему"	90
		Фрукт (исключая среднюю кислинку: груша, айва, ананас, грейпфрут, мандарин, банан)	120	Компот из яблок и пшена	200	Гречка рассыпчатая	150	Чай сладкий с сахаром	200	Десерт творожный	120	Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	150	Гречка рассыпчатая отварная	150		
				Яблук	125	Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	20			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	50	Напиток из изюма-абрикосовой смеси	200			Компот из яблок и пшена	200
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	25	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40		
															30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40		
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Яблоко отварное	40	Рассольник (пшено/картофель с овощами, сметаной и зеленью)	230	Щи из свиной капусты с овощами, сметаной и зеленью	250	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Салатка овощная мясная	250	Суп - пюре из равных овощей с гречкой	220/10	Рассольник (пшено/картофель с мясом, сметаной и зеленью)	220	Суп изюбный с мясом и зеленью	250	Семечками с овощами и сметаной	220
или		Семечками с овощами и сметаной	220	Тиффни мясной	90	Мясное блюдо	200	или		Пельмени "Домашние" с мясным фаршем	180	Гуляш из свинины	90	Баклаж или стручки кукурузы (мелочные по-домашнему)	90	Паста с курицей и супом	200	Шницель рыбный	90
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Гречка по-хорошему	180	или		Компот из сухофруктов	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60			Каша овсяная с овощами	150	Резу из овощей	150	Чай с ароматизатором	200	или	
Суп с овощами, курицей и пшеном	200	Компот из куркумы	200	Тиффни мясной с/ф пром.произр.	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Суп Лапша с овощами	200			Компот из смородины	180	Отвар из шиповника	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	20	Шницель рыбный с/ф пром.производства	90
		Гуляш из птицы	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	150			Мясное блюдо	90			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Пюре картофельное	150
Макаронные изделия отварные	150	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40	Чай "Витаминный"	200	Гречка рассыпчатая	150	Чай с сахаром и брусничной	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40			Чай с сахаром	200
Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20			Компот из яблок	180									Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	40			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20									Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40

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)