

Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»  
М.Г. Сыскова



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-весенний сезон)**

Тюмень 2026 год

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



Согласовано:  
Директор МАОУ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-весенний сезон)**

Тюмень 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК, ОБЕД для детей с 12 лет и старше (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, 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       |
| крупа рисовая                           | 25,00     | 25,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа пшеничная                     | 25,00     | 25,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа овсяная                       | 24,00     | 24,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа пшениая                       | 27,00     | 27,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупа ячневая                       | 24,00     | 24,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода                                    | 89,00     | 89,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности           | 98,00     | 98,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                       | 0,29      | 0,29     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                             | 1,00      | 1,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло сливочное 72,5 %                  | 2,50      | 2,50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Запеканка творожная со стущеным молоком |           |          | 100/20            | 12,49    | 7,82    | 23,17  | 196,00   | №219-2011       |
| творог                                  | 92,92     | 92,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| яйцо куриное                            | 6,00      | 6,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа манная                            | 8,00      | 8,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                             | 1,00      | 1,00     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                              |                                     |        |               |               |              |              |               |              |                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|--|
|                                                                              | сахари панировочные                 | 2,00   | 2,00          |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | сметана                             | 4,00   | 4,00          |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | <b>масса полуфабриката</b>          |        | <b>113,00</b> |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | масло растительное для смазки листа | 1,00   | 1,00          |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | молоко стуженное с сахаром 8,5%     | 20,00  | 20,00         |               |              |              |               |              |                   |  |
| или                                                                          |                                     |        |               |               |              |              |               |              |                   |  |
| <b>Сырники творожные со стуженым молоком пром. произ-ва</b>                  |                                     |        |               | <b>100/20</b> | <b>12,33</b> | <b>7,82</b>  | <b>23,17</b>  | <b>196,0</b> |                   |  |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                         |                                     |        | <b>200</b>    | <b>0,01</b>   | <b>0,00</b>  | <b>5,98</b>  | <b>39,98</b>  |              | <b>№ 377-2011</b> |  |
|                                                                              | чай заварка                         | 1,00   | 1,00          |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | вода питьевая                       | 205,00 | 205,00        |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | сахар песок                         | 2,00   | 2,00          |               |              |              |               |              |                   |  |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |                                     |        | <b>25</b>     | <b>1,39</b>   | <b>0,27</b>  | <b>14,47</b> | <b>69,06</b>  |              |                   |  |
|                                                                              | <b>ИТОГО:</b>                       |        | <b>557</b>    | <b>18,01</b>  | <b>19,32</b> | <b>78,04</b> | <b>558,04</b> |              |                   |  |
| <b>ОБЕД</b>                                                                  |                                     |        |               |               |              |              |               |              |                   |  |
| <b>Салатка сборная мясная</b>                                                |                                     |        | <b>270</b>    | <b>7,22</b>   | <b>8,71</b>  | <b>32,54</b> | <b>244,93</b> |              | <b>ТТК</b>        |  |
|                                                                              | курица-тушка                        | 21,23  | 14,64         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | <b>масса отварной птицы</b>         |        | <b>12,00</b>  |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | свинина с/м                         | 11,88  | 11,31         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | <b>масса отварной свинины</b>       |        | <b>7,80</b>   |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | картофель - 01.09.-31.10.- 33%      | 77,14  | 58,00         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | 01.11.-31.12. -43%                  | 82,94  | 58,00         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | 01.01 -29.02 - 54%                  | 89,32  | 58,00         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | 01.03 - 67%                         | 96,86  | 58,00         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | лук репчатый                        | 20,23  | 17,00         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | огурцы соленые                      | 26,6   | 14,00         |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | томатная паста                      | 5,00   | 5,00          |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | масло растительное                  | 5,00   | 5,00          |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | лимон                               | 1,254  | 1,10          |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | вода питьевая                       | 245,00 | 245,00        |               |              |              |               |              |                   |  |
|                                                                              | соль йодированная                   | 0,40   | 0,40          |               |              |              |               |              |                   |  |

|                                                      |                                |          |                   |          |         |        |          |                 |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Жаркое по-домашнему                                  |                                |          | 250               | 15,50    | 18,55   | 30,15  | 369,00   |                 |
|                                                      | свинина с/м                    | 73,50    | 70,00             |          |         |        |          |                 |
|                                                      | <i>масса тушеного мяса</i>     |          | 50                |          |         |        |          |                 |
|                                                      | картофель - 01.09.-31.10.- 33% | 199,50   | 150,00            |          |         |        |          |                 |
|                                                      | 01.11.-31.12.- 43%             | 214,50   | 150,00            |          |         |        |          |                 |
|                                                      | 01.01.-29.02.- 54%             | 231,00   | 150,00            |          |         |        |          |                 |
|                                                      | 01.03.- 67%                    | 250,50   | 150,00            |          |         |        |          |                 |
|                                                      | лук репчатый                   | 14,87    | 12,50             |          |         |        |          |                 |
|                                                      | морковь 20 %                   | 23,44    | 18,75             |          |         |        |          |                 |
|                                                      | морковь 25%                    | 24,94    | 18,75             |          |         |        |          |                 |
|                                                      | лавровый лист                  | 0,01     | 0,01              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | томатная паста                 | 8,75     | 8,75              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | соль йодированная              | 0,50     | 0,50              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | масло растительное             | 5,38     | 5,38              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | зелень свежая                  | 1,01     | 0,75              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | чеснок                         | 0,76     | 0,63              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | или сушеный чеснок             | 0,05     | 0,05              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | вода                           | 32,00    | 32,00             |          |         |        |          |                 |
| Напиток из яблоно-яблочной смеси                     |                                |          | 200               | 0,27     | 0,09    | 15,21  | 63,14    |                 |
|                                                      | смесь ябл                      | 30,00    | 30,00             |          |         |        |          |                 |
|                                                      | сахар песок                    | 6,00     | 6,00              |          |         |        |          |                 |
|                                                      | вода питьевая                  | 215,00   | 215,00            |          |         |        |          |                 |
| Хлеб ржаной                                          |                                |          | 40                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 55,25    |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный |                                |          | 40                | 1,79     | 0,35    | 18,53  | 88,40    |                 |
| ИТОГО:                                               |                                |          | 800               | 27,02    | 28,14   | 119,59 | 820,72   |                 |
| Итого за завтрак, обед:                              |                                |          | 1357              | 45,03    | 47,45   | 197,63 | 1378,76  |                 |
| 2 День                                               |                                |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                   | Брутто, г                      | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                      |                                |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |

| ЗАБІРАК                         |                                     |        |        |      |       |        |            |  |  |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|------|-------|--------|------------|--|--|
| Колбаска мясная                 |                                     | 100    | 8,13   | 8,80 | 18,02 | 166,78 | ТТК        |  |  |
|                                 | фарш говьяжий                       | 48,44  | 44,44  |      |       |        |            |  |  |
|                                 | филе бедра                          | 15,89  | 14,44  |      |       |        |            |  |  |
|                                 | свинина                             | 19,83  | 18,89  |      |       |        |            |  |  |
|                                 | вода питьевая                       | 14,44  | 14,44  |      |       |        |            |  |  |
|                                 | хлеб пшеничный                      | 10,00  | 10,00  |      |       |        |            |  |  |
|                                 | лук репчатый                        | 9,83   | 9,02   |      |       |        |            |  |  |
|                                 | соль йодированная                   | 0,20   | 0,20   |      |       |        |            |  |  |
|                                 | яйцо куриное                        | 3,00   | 3,00   |      |       |        |            |  |  |
|                                 | мука пшеничная                      | 5,56   | 5,56   |      |       |        |            |  |  |
|                                 | мяса п/ф                            |        | 120,00 |      |       |        |            |  |  |
|                                 | масло растительное для смазки листа | 1,50   | 1,50   |      |       |        |            |  |  |
| или                             |                                     |        |        |      |       |        |            |  |  |
| Колбаска мясная п/ф пром. произ |                                     | 100    | 8,13   | 8,80 | 18,02 | 166,78 | ТТК        |  |  |
|                                 | Колбаска мясная п/ф пром. произ     | 120,00 | 120,00 |      |       |        |            |  |  |
|                                 | масло растительное для смазки листа | 1,50   | 1,50   |      |       |        |            |  |  |
| Макаронные изделия отварные     |                                     | 180    | 4,22   | 2,85 | 24,10 | 139,20 | № 332-2004 |  |  |
|                                 | макаронные изделия                  | 65,00  | 65,00  |      |       |        |            |  |  |
|                                 | соль йодированная                   | 0,50   | 0,50   |      |       |        |            |  |  |
|                                 | вода питьевая                       | 390,00 | 390,00 |      |       |        |            |  |  |
|                                 | масло сливочное 72,5 %              | 4,00   | 4,00   |      |       |        |            |  |  |
| 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 |      |       |        |            |  |  |

|                                                                       |                                          |        |        |       |       |       |        |          |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|
| Вязычок слоеный с сахаром                                             |                                          |        | 50     | 1,56  | 4,00  | 9,02  | 95,63  | ТТК      |
|                                                                       | яйцо куриное                             | 1,20   | 1,20   |       |       |       |        |          |
|                                                                       | сахар песок                              | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |          |
|                                                                       | тесто слоеное промышленного производства | 58,00  | 58,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | масса п/ф                                | 61,20  |        |       |       |       |        |          |
|                                                                       | масло растительное для смазкилиста       | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |                                          |        | 25     | 1,39  | 0,27  | 14,47 | 69,06  |          |
| ИТОГО:                                                                |                                          |        | 555    | 18,11 | 18,46 | 78,18 | 557,72 |          |
| ОБЕД                                                                  |                                          |        |        |       |       |       |        |          |
| Суп с птицей, крупой и овощами                                        |                                          |        | 270    | 6,95  | 7,44  | 24,43 | 182,41 |          |
|                                                                       | курица-тушка                             | 25,38  | 17,50  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | масса готовой птицы                      |        | 14     |       |       |       |        |          |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 33%           | 91,77  | 69,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -43%                       | 98,67  | 69,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.01-29.02 - 54%                        | 106,26 | 69,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.03 - 67%                              | 115,23 | 69,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | морковь 25 %                             | 22,61  | 17,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | морковь 20 %                             | 21,25  | 17,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | лук репчатый                             | 17,85  | 15,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | лавровый лист                            | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |          |
|                                                                       | вода питьевая                            | 250,00 | 250,00 |       |       |       |        |          |
|                                                                       | крупа рис круглый                        | 17,00  | 17,00  |       |       |       |        |          |
|                                                                       | масло растительное                       | 5,50   | 5,50   |       |       |       |        |          |
|                                                                       | соль йодированная                        | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |          |
|                                                                       | зелень свежая                            | 0,81   | 0,60   |       |       |       |        |          |
|                                                                       | или сушеная зелень                       | 0,05   | 0,05   |       |       |       |        |          |
| Гузляш из птицы                                                       |                                          |        | 110    | 14,90 | 14,36 | 20,41 | 307,22 | 260-2011 |

|                                                                       |                                                |          |                   |          |         |        |          |                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|--|
|                                                                       | филе куриное                                   | 68,75    | 62,50             |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | масса тушеной птицы                            |          | 50,00             |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | томатная паста (без консервантов и красителей) | 6,00     | 6,00              |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | лук репчатый                                   | 11,90    | 10,00             |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | мука пшеничная в/с                             | 2,50     | 2,50              |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | масло растительное                             | 4,00     | 4,00              |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | вода питьевая                                  | 74,00    | 74,00             |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | соль йодированная                              | 0,40     | 0,40              |          |         |        |          |                 |  |
| Картофель отварной                                                    |                                                |          |                   | 180      | 2,28    | 5,88   | 22,86    | 122,40          |  |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10.- 33%                 | 236,74   | 178,00            |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -43%                             | 254,54   | 178,00            |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | 01.01-29.02 - 54%                              | 274,12   | 178,00            |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | 01.03 - 67%                                    | 297,26   | 178,00            |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | вода питьевая                                  | 356,00   | 356,00            |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | соль йодированная                              | 0,40     | 0,40              |          |         |        |          |                 |  |
|                                                                       | масло растительное                             | 5,00     | 5,00              |          |         |        |          |                 |  |
| 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 |                                                |          | 40                | 1,79     | 0,35    | 18,53  | 88,40    |                 |  |
|                                                                       | ИТОГО:                                         |          | 820               | 27,64    | 28,33   | 119,33 | 846,38   |                 |  |
|                                                                       | Итого за завтрак, обед:                        |          | 1375              | 45,75    | 46,79   | 197,51 | 1404,10  |                 |  |
| 3 день                                                                |                                                |          |                   |          |         |        |          |                 |  |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г                                      | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |  |
|                                                                       |                                                |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |  |

| ЗАБТРАК                       |                                                |        |        |      |       |       |        |            |  |
|-------------------------------|------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|------------|--|
| 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   |      |       |       |        |            |  |
|                               | Борш с птицей и сметаной                       |        | 250    | 7,56 | 11,28 | 17,02 | 178,30 | ТТК        |  |
|                               | курица-тушка                                   | 29,00  | 20,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | масса открытой птицы                           |        | 16,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | картофель - 01.09.-31.10.- 33%                 | 26,60  | 20,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | 01.11.-31.12. -43%                             | 28,60  | 20,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | 01.01 -29.02 - 54%                             | 30,80  | 20,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | 01.03 - 67%                                    | 33,40  | 20,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | капуста белокочанная свежая                    | 25,00  | 20,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | свекла - до 01.01 - 20%                        | 50,00  | 40,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | с 01.01 - 25%                                  | 53,20  | 40,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | морковь до 01.01.-25%                          | 13,75  | 11,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | с 01.01 - 33%                                  | 14,63  | 11,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | томатная паста (без консервантов и красителей) | 3,25   | 3,25   |      |       |       |        |            |  |
|                               | лук репчатый                                   | 11,90  | 10,00  |      |       |       |        |            |  |
|                               | лавровый лист                                  | 0,02   | 0,02   |      |       |       |        |            |  |
|                               | масло растительное                             | 5,00   | 5,00   |      |       |       |        |            |  |
|                               | сметана                                        | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |            |  |
|                               | лимонная кислота                               | 0,13   | 0,13   |      |       |       |        |            |  |
|                               | соль йодированная                              | 0,70   | 0,70   |      |       |       |        |            |  |
|                               | вода питьевая                                  | 200,00 | 200,00 |      |       |       |        |            |  |
|                               | сахар песок                                    | 2,50   | 2,50   |      |       |       |        |            |  |
| 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 (иссчитана 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                       |                                |        |        | 40    | 2,24  | 0,44   | 23,16 | 110,50 |  |
|                                                                                       | ИТОГО:                         | 640    | 18,07  | 18,41 | 79,83 | 568,34 |       |        |  |
| ОБЕД                                                                                  |                                |        |        |       |       |        |       |        |  |
| Суп Лагман с птицей                                                                   |                                |        |        | 280   | 9,50  | 7,09   | 27,50 | 204,89 |  |
|                                                                                       | курица-тушка                   | 19,46  | 13,42  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | масса отварной птицы           |        | 11,00  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | спагетти                       | 30,20  | 30,20  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | масса отварных спагетти        |        | 62     |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | чеснок                         | 1,38   | 1,08   |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | лук репчатый                   | 14,28  | 12,00  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | масло растительное             | 4,70   | 4,70   |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 33% | 23,94  | 18,00  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | 01.11.-31.12. -43%             | 25,74  | 18,00  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | 01.01.-29.02 - 54%             | 27,72  | 18,00  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | 01.03 - 67%                    | 30,06  | 18,00  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | морковь 20 %                   | 14,13  | 11,30  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | морковь 25%                    | 15,03  | 11,30  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | вода питьевая                  | 173,00 | 173,00 |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | перец с/м                      | 10,00  | 10,00  |       |       |        |       |        |  |
|                                                                                       | томатная паста                 | 5,40   | 5,40   |       |       |        |       |        |  |
| Плов с мясом                                                                          |                                |        |        | 250   | 13,34 | 20,42  | 30,52 | 364,26 |  |

|  |                                                                       |        |        |       |        |         |       |        |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|--|
|  | 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                                                           |        |        | 40    | 2,24   | 0,44    | 23,16 | 110,50 |  |
|  | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 30    | 1,34   | 0,26    | 13,89 | 66,30  |  |
|  | ИТОГО:                                                                | 800    | 27,10  | 28,49 | 117,71 | 850,63  |       |        |  |
|  | Итого за завтрак, обед:                                               | 1440   | 45,17  | 46,90 | 197,54 | 1418,97 |       |        |  |

| 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 подприправку) |           |          | 100               | 1,17     | 0,17    | 4,50   | 23,83    | № 106-2013      |
| огурцы свежие                       | 105,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или томаты свежие                   | 105,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                 |           |          |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |        |        |       |       |        |       |        |            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|------------|
| Овоши консервированные без уксуса (отурпы) на полгаришковку)          | 190,00 | 100,00 | 100   | 0,83  | 0,16   | 1,66  | 11,50  | №101-2004  |
| Чахохбили                                                             |        |        | 100   | 10,11 | 10,87  | 7,76  | 123,18 | № 491-2004 |
| филе куриное                                                          | 67,10  | 61,00  |       |       |        |       |        |            |
| или грудка куриная на кости                                           | 68,75  | 62,50  |       |       |        |       |        |            |
| масса готового мяса                                                   |        | 50,00  |       |       |        |       |        |            |
| лук репчатый                                                          | 27,37  | 23,00  |       |       |        |       |        |            |
| томаты свежие                                                         | 24,15  | 23,00  |       |       |        |       |        |            |
| или томаты с/м                                                        | 23,00  | 23,00  |       |       |        |       |        |            |
| вода питьевая                                                         | 33,00  | 33,00  |       |       |        |       |        |            |
| мука пшеничная в/с                                                    | 2,20   | 2,20   |       |       |        |       |        |            |
| соль йодированная                                                     | 0,40   | 0,40   |       |       |        |       |        |            |
| масло растительное                                                    | 3,50   | 3,50   |       |       |        |       |        |            |
| лимонная кислота                                                      | 0,17   | 0,17   |       |       |        |       |        |            |
| Гречка рассыпчатая                                                    |        |        | 180   | 4,80  | 6,75   | 24,62 | 200,46 | № 243-2011 |
| крупа гречневая                                                       | 66,00  | 66,00  |       |       |        |       |        |            |
| вода питьевая                                                         | 128,00 | 128,00 |       |       |        |       |        |            |
| масло растительное                                                    | 4,40   | 4,40   |       |       |        |       |        |            |
| соль йодированная                                                     | 0,40   | 0,40   |       |       |        |       |        |            |
| 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 |        |        | 40    | 1,78  | 0,35   | 18,52 | 88,40  |            |
| ИТОГО:                                                                | 620    | 18,60  | 18,42 | 80,07 | 550,55 |       |        |            |
| ОБЕД                                                                  |        |        |       |       |        |       |        |            |

| Суп - пюре с птицей и грибами |                                |        | 250/20 | 9,98 | 9,30 | 33,51 | 232,57 | ТТК |
|-------------------------------|--------------------------------|--------|--------|------|------|-------|--------|-----|
|                               | филе куриное                   | 18,70  | 17,00  |      |      |       |        |     |
|                               | картофель - 01.09.-31.10.- 33% | 113,05 | 85,00  |      |      |       |        |     |
|                               | 01.11.-31.12.-43%              | 121,55 | 85,00  |      |      |       |        |     |
|                               | 01.01-29.02 - 54%              | 130,90 | 85,00  |      |      |       |        |     |
|                               | 01.03 - 67%                    | 141,95 | 85,00  |      |      |       |        |     |
|                               | морковь 20 %                   | 28,75  | 23,00  |      |      |       |        |     |
|                               | морковь 25%                    | 30,59  | 23,00  |      |      |       |        |     |
|                               | лук репчатый                   | 20,23  | 17,00  |      |      |       |        |     |
|                               | молоко питьевое 2,5% жирности  | 34,00  | 34,00  |      |      |       |        |     |
|                               | вода питьевая                  | 91,00  | 91,00  |      |      |       |        |     |
|                               | масло сливочное 72,5 %         | 3,50   | 3,50   |      |      |       |        |     |
|                               | соль йодированная              | 0,20   | 0,20   |      |      |       |        |     |
|                               | хлеб пшеничный                 | 32,00  | 20,00  |      |      |       |        |     |
| Тефтель мясной                |                                |        | 100    | 8,95 | 9,57 | 20,86 | 185,03 | ТТК |
|                               | фарш говяжий                   | 41,82  | 41,00  |      |      |       |        |     |
|                               | филе куриное                   | 40,70  | 37,00  |      |      |       |        |     |
|                               | лук репчатый                   | 10,71  | 9,00   |      |      |       |        |     |
|                               | крупа рис круглый              | 10,40  | 10,40  |      |      |       |        |     |
|                               | масса отварного риса           |        | 26,00  |      |      |       |        |     |
|                               | вода питьевая                  | 24,00  | 24,00  |      |      |       |        |     |
|                               | соль йодированная              | 0,25   | 0,25   |      |      |       |        |     |
|                               | мука пшеничная в/с             | 5,00   | 5,00   |      |      |       |        |     |
|                               | масса п/ф                      |        | 118,00 |      |      |       |        |     |
|                               | масло растительное             | 1,50   | 1,50   |      |      |       |        |     |

| или                                                  |  |  |           |          |                   |         |        |        |          |                     |
|------------------------------------------------------|--|--|-----------|----------|-------------------|---------|--------|--------|----------|---------------------|
| Тефтель мясной п/ф пром.произ                        |  |  |           |          | 100               |         |        |        |          |                     |
| тефтель мясной п/ф пром.произ                        |  |  | 118,00    | 118,00   |                   |         |        |        |          |                     |
| масло растительное                                   |  |  | 1,50      | 1,50     |                   |         |        |        |          |                     |
| Капуста тушеная                                      |  |  |           |          | 180               | 4,52    | 8,36   | 23,56  | 187,60   | 245-1997            |
| капуста б/к                                          |  |  | 232,50    | 186,00   |                   |         |        |        |          |                     |
| морковь до 01.01.-25%                                |  |  | 27,50     | 22,00    |                   |         |        |        |          |                     |
| с 01.01 - 33%                                        |  |  | 29,26     | 22,00    |                   |         |        |        |          |                     |
| лук репчатый                                         |  |  | 13,09     | 11,00    |                   |         |        |        |          |                     |
| соль йодированая                                     |  |  | 0,20      | 0,20     |                   |         |        |        |          |                     |
| мука пшеничная                                       |  |  | 2,80      | 2,80     |                   |         |        |        |          |                     |
| вода питьевая                                        |  |  | 14,50     | 14,50    |                   |         |        |        |          |                     |
| лавровый лист                                        |  |  | 0,01      | 0,01     |                   |         |        |        |          |                     |
| масло растительное                                   |  |  | 6,00      | 6,00     |                   |         |        |        |          |                     |
| 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                                          |  |  | 9,00      | 9,00     |                   |         |        |        |          |                     |
| брусника с/м                                         |  |  | 5,00      | 5,00     |                   |         |        |        |          |                     |
| Хлеб ржаной                                          |  |  |           |          | 30                | 1,68    | 0,33   | 17,37  | 82,87    |                     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный |  |  |           |          | 40                | 1,79    | 0,35   | 18,53  | 88,40    |                     |
| ИТОГО:                                               |  |  |           |          | 810               | 27,19   | 28,00  | 115,98 | 819,61   |                     |
| Итого за завтрак, обед:                              |  |  |           |          | 1430              | 45,79   | 46,42  | 196,05 | 1370,16  |                     |
| 5 день                                               |  |  |           |          |                   |         |        |        |          |                     |
| Наименование блюда                                   |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |         |        |        |          |                     |
|                                                      |  |  |           |          | Витамин Е         | Белок Е | Жиры Е | Угл. Е | ЭП. ккал | Показ. доп.питател. |

|                                      |                                     |        |       | дмхххх, г | дмхххх, г | дмхххх, г | г хххх, г | г хххх, руб | номер рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------------|
| ЗАВТРАК                              |                                     |        |       |           |           |           |           |             |                 |
| Шиннель рыбный                       |                                     |        | 100   | 12,05     | 12,40     | 28,05     | 213,60    |             | ТТК             |
|                                      | минтай тушка с/м                    | 89,04  | 57,08 |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | или филе минтая                     | 89,62  | 57,08 |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | свинина                             | 22,17  | 21,11 |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | вода питьевая                       | 13,00  | 13,00 |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | хлеб пшеничный                      | 9,56   | 9,56  |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | лук репчатый                        | 11,90  | 10,00 |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | сухарь панировочный                 | 6,00   | 6,00  |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | соль йодированная                   | 0,25   | 0,25  |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | яйцо куриное                        | 3,00   | 3,00  |           |           |           |           |             |                 |
| масса п/ф                            |                                     |        |       |           |           |           |           |             |                 |
|                                      | масло растительное для смазки листа | 1,50   | 1,50  |           |           |           |           |             |                 |
| или                                  |                                     |        |       |           |           |           |           |             |                 |
| Шиннель рыбный п/ф пром.производства |                                     |        | 100   | 12,05     | 12,40     | 28,05     | 213,60    |             | ТТК             |
| шиннель рыбный п/ф пром.произ        | 120,00                              | 120,00 |       |           |           |           |           |             |                 |
| масло растительное для смазки листа  | 1,50                                | 1,50   |       |           |           |           |           |             |                 |
| Пюре картофельное                    |                                     |        |       |           |           |           |           |             |                 |
|                                      |                                     |        | 200   | 3,90      | 5,64      | 25,06     | 164,94    |             | № 520-2004      |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%       | 255,36                              | 192,00 |       |           |           |           |           |             |                 |
| 01.11.-31.12.- 30%                   | 274,56                              | 192,00 |       |           |           |           |           |             |                 |
| 01.01 -29.02 - 35%                   | 295,68                              | 192,00 |       |           |           |           |           |             |                 |
| 01.03 - 40%                          | 320,64                              | 192,00 |       |           |           |           |           |             |                 |
| молоко питьевое 2,5% жирности        | 28,35                               | 27,00  |       |           |           |           |           |             |                 |
| соль йодированная                    | 0,45                                | 0,45   |       |           |           |           |           |             |                 |
| 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 |                                |        |        |      |       |        |       |           |           |
| ИТОГО:                                                          |                                | 50     | 2,80   | 0,55 | 21,29 | 138,12 |       |           |           |
|                                                                 |                                |        |        | 550  | 18,76 | 18,59  | 80,38 | 556,64    |           |
| ОБЕД                                                            |                                |        |        |      |       |        |       |           |           |
| Овощи натуральные (на поджаривку)                               |                                |        |        |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 |                                | 100    | 1,17   | 0,17 | 4,50  | 23,83  |       | №106-2013 |           |
|                                                                 | отрубы свежие                  | 63,00  | 100,00 |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | или томаты свежие              | 63,00  | 100,00 |      |       |        |       |           |           |
| или                                                             |                                |        |        |      |       |        |       |           |           |
| Овощи консервированные без уксуса (отрубы на поджаривку)        |                                |        |        |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 |                                | 190,00 | 100,00 | 100  | 0,83  | 0,17   | 1,67  | 11,50     | №101-2004 |
| Суп гороховый с мясом и зеленью                                 |                                |        |        |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | свинина                        | 17,55  | 15,95  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | масса открытого мяса           |        | 11     |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | картофель - 01.09.-31.10 - 25% | 93,10  | 70,00  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | 01.11.-31.12. -30%             | 100,10 | 70,00  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | 01.01.-29.02 - 35%             | 107,80 | 70,00  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | 01.03 - 40%                    | 116,90 | 70,00  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | горох лущёный                  | 30,50  | 30,50  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | масло растительное             | 5,00   | 5,00   |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | лук репчатый                   | 16,66  | 14,00  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | морковь 20 %                   | 25,00  | 20,00  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | морковь 25%                    | 26,60  | 20,00  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | соль йодированная              | 0,30   | 0,30   |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | вода                           | 230,00 | 230,00 |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | зелень свежая                  | 1,76   | 1,30   |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | или сушеная зелень             | 0,05   | 0,05   |      |       |        |       |           |           |
| Паста с курицей и сулугуни                                      |                                |        |        |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | Паста:                         |        |        | 230  | 18,01 | 17,24  | 61,10 | 478,35    | ТТК       |
|                                                                 | филе куриное                   | 44,53  | 40,48  |      |       |        |       |           |           |
|                                                                 | макаронны                      | 57,50  | 57,50  |      |       |        |       |           |           |

|                                                                       |                          |          |                   |          |         |         |  |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|-------------------|----------|---------|---------|--|----------|-----------------|
|                                                                       | морковь до 01.01.-25%    | 23,00    | 18,40             |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | с 01.01 - 33%            | 24,47    | 18,40             |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | лук репчатый             | 21,90    | 18,40             |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | масло растительное       | 6,60     | 6,60              |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | соль йодированная        | 0,60     | 0,60              |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | сыр сулугуни             | 13,01    | 12,88             |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | соус для пасты помидоро: |          | 60                |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | томаты с/м               | 33,80    | 33,80             |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | вода питьевая            | 30,00    | 30,00             |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | соль йодированная        | 0,20     | 0,20              |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | сахар песок              | 0,50     | 0,50              |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | чеснок                   | 1,50     | 1,25              |          |         |         |  |          |                 |
|                                                                       | или сушеный чеснок       | 0,05     | 0,05              |          |         |         |  |          |                 |
| 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 |                          | 20       | 0,89              | 0,17     | 9,26    | 44,20   |  |          |                 |
|                                                                       | ИТОГО:                   | 800      | 28,15             | 27,63    | 116,97  | 824,22  |  |          |                 |
|                                                                       | Итого за завтрак, обед:  | 1350     | 46,91             | 46,22    | 197,35  | 1380,86 |  |          |                 |
| Итого за 5 дней :                                                     |                          |          | 228,65            | 233,77   | 986,08  | 6952,85 |  |          |                 |
| Средняя за 1 день :                                                   |                          |          | 45,73             | 46,75    | 197,22  | 1390,57 |  |          |                 |
| 6 день                                                                |                          |          |                   |          |         |         |  |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г                | Нетто, г | Химический состав |          |         |         |  | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
|                                                                       |                          |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г  |  |          |                 |
| ЗАВТРАК                                                               |                          |          |                   |          |         |         |  |          |                 |
| Кукуруза консервированная (бланшированная)                            |                          | 100      | 1,42              | 0,12     | 24,18   | 38,15   |  |          | № 245-2006      |
| кукуруза консервированная                                             | 154,00                   | 100,00   |                   |          |         |         |  |          |                 |

|                                                                                                             |                                |        |        |       |       |        |        |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------------|
| Гуляш из свинины                                                                                            |                                |        | 100    | 11,53 | 11,29 | 11,02  | 160,26 | 433-2004   |
|                                                                                                             | свинина с/м                    | 73,50  | 70,00  |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | масса тушеного мяса            |        | 50,00  |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | лук репчатый                   | 15,86  | 13,33  |       |       |        |        |            |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) |                                |        | 4,00   | 4,00  |       |        |        |            |
|                                                                                                             | мука пшеничная в/с             | 4,44   | 4,44   |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | масло растительное             | 4,00   | 4,00   |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | соль йодированная              | 0,20   | 0,20   |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | вода питьевая                  | 67,00  | 67,00  |       |       |        |        |            |
| Рис отварной                                                                                                |                                |        | 180    | 3,94  | 6,93  | 22,30  | 265,11 | № 511-2004 |
|                                                                                                             | крупа рисовая                  | 63,00  | 63,00  |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | масло растительное             | 5,00   | 5,00   |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | вода питьевая                  | 152,00 | 152,00 |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |       |        |        |            |
| 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                                       |                                |        | 25     | 1,11  | 0,21  | 11,58  | 55,25  |            |
|                                                                                                             | ИТОГО:                         | 605    | 18,01  | 18,55 | 79,06 | 558,75 |        |            |
| Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью                                                           |                                |        | 290    | 8,00  | 12,59 | 23,65  | 241,43 |            |
|                                                                                                             | кураца-тушка                   | 26,28  | 18,13  |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | масса отварной курицы          |        | 14,5   |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 48,21  | 36,25  |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | 01.11.-31.12. -30%             | 51,84  | 36,25  |       |       |        |        |            |
|                                                                                                             | 01.01-29.02 - 35%              | 55,83  | 36,25  |       |       |        |        |            |



|                                                                       |             |              |              |               |                |  |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40          | 1,79         | 0,35         | 18,53         | 88,40          |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 40          | 2,24         | 0,44         | 23,16         | 55,25          |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                         | <b>820</b>  | <b>27,40</b> | <b>28,76</b> | <b>120,57</b> | <b>824,12</b>  |  |
| <b>Итого за завтрак, общ:</b>                                         | <b>1425</b> | <b>45,41</b> | <b>47,31</b> | <b>199,63</b> | <b>1382,87</b> |  |

7 День

| Наименование блюда            | Брутто, г                      | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |          | Номер рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|----------|-----------------|
|                               |                                |          |                   |          |         |        |          |          |                 |
|                               |                                |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |          |                 |
| ЗАВТРАК                       |                                |          |                   |          |         |        |          |          |                 |
| Тефтель мясной                |                                | 100      | 9,29              | 10,70    | 18,41   | 155,84 | ТТК      |          |                 |
|                               | фарш говяжий                   | 41,82    | 41,00             |          |         |        |          |          |                 |
|                               | филе куриное                   | 40,70    | 37,00             |          |         |        |          |          |                 |
|                               | лук репчатый                   | 10,71    | 9,00              |          |         |        |          |          |                 |
|                               | крупа рис круглый              | 10,40    | 10,40             |          |         |        |          |          |                 |
|                               | масса отварного риса           |          | 26,00             |          |         |        |          |          |                 |
|                               | вода питьевая                  | 24,50    | 24,50             |          |         |        |          |          |                 |
|                               | соль йодированная              | 0,25     | 0,25              |          |         |        |          |          |                 |
|                               | мука пшеничная в/с             | 5,00     | 5,00              |          |         |        |          |          |                 |
|                               | масса п/ф                      |          | 118,00            |          |         |        |          |          |                 |
|                               | масло растительное             | 1,50     | 1,50              |          |         |        |          |          |                 |
| или                           |                                |          |                   |          |         |        |          |          |                 |
| Тефтель мясной п/ф пром.произ |                                | 100      |                   |          |         |        |          |          |                 |
|                               | тефтель мясной п/ф пром.произ  | 118,00   | 118,00            |          |         |        |          |          |                 |
|                               | масло растительное             | 1,50     | 1,50              |          |         |        |          |          |                 |
| Рагу из овощей                |                                |          | 180               | 3,48     | 2,91    | 12,05  | 142,40   | 224-2004 |                 |
|                               | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 175,56   | 132,00            |          |         |        |          |          |                 |
|                               | 01.11.-31.12. -30%             | 188,76   | 132,00            |          |         |        |          |          |                 |
|                               | 01.01-29.02 - 35%              | 203,28   | 132,00            |          |         |        |          |          |                 |

|                                                                       |                                          |        |        |       |       |        |       |        |     |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-----|
|                                                                       | 01.03 - 40%                              | 220,44 | 132,00 |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | морковь 20 %                             | 25,50  | 20,40  |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | морковь 25%                              | 27,13  | 20,40  |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | капуста белокочанная                     | 78,00  | 62,40  |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | лук репчатый                             | 15,47  | 13,00  |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | томатная паста                           | 2,40   | 2,40   |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | соль йодированная                        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | чеснок                                   | 0,60   | 0,50   |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | или сушеный чеснок                       | 0,05   | 0,05   |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | масло растительное                       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |       |        |     |
| Чай "Витаминный"                                                      |                                          |        |        |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | чай чёрный                               | 1,00   | 1,00   |       |       |        |       |        | ТТК |
|                                                                       | вода питьевая                            | 215,00 | 215,00 |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | сахар песок                              | 5,00   | 5,00   |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | плоды шиповника                          | 2,00   | 2,00   |       |       |        |       |        |     |
| Витрушка 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  |     |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |                                          |        |        | 20    | 1,12  | 0,22   | 11,58 | 55,25  |     |
|                                                                       | Итого:                                   | 560    | 18,60  | 19,28 | 80,39 | 564,35 |       |        |     |
| ОБЕД                                                                  |                                          |        |        |       |       |        |       |        |     |
| Свекольник с птицей и сметаной                                        |                                          |        |        | 300   | 5,92  | 8,81   | 17,95 | 216,09 |     |
|                                                                       | курица-тушка                             | 27,19  | 18,75  |       |       |        |       |        |     |
|                                                                       | масса отварной курицы                    |        | 15     |       |       |        |       |        |     |



| Наименование блюда                                                                                          | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                                                                                             |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК                                                                                                     |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Овощи натуральные (на поджаривовку)                                                                         |           |          | 100               | 1,17     | 0,17    | 4,50   | 23,83    | № 106-2013      |
| отуфы свежие                                                                                                | 105,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или томаты свежие                                                                                           | 105,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или                                                                                                         |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Овощи консервированные без уксуса (отуфы) на поджаривовку)                                                  | 190,00    | 100,00   | 100               | 0,55     | 0,11    | 1,11   | 7,67     | №101-2004       |
| Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему                                                            |           |          | 100               | 9,55     | 12,05   | 15,28  | 171,44   | ТТК             |
| грудка куриная на кости                                                                                     | 134,20    | 122,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| или бедро куриное                                                                                           | 174,00    | 145,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 6,00      | 6,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| чеснок                                                                                                      | 0,60      | 0,50     |                   |          |         |        |          | .               |
| или сушеный чеснок                                                                                          | 0,05      | 0,05     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                                                          | 2,50      | 2,50     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                                           | 0,25      | 0,25     |                   |          |         |        |          |                 |
| Макаронные изделия отварные                                                                                 |           |          | 180               | 4,22     | 3,69    | 21,96  | 139,20   | № 332-2004      |
| макаронные изделия                                                                                          | 65,00     | 65,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная                                                                                           | 0,30      | 0,30     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                                               | 390,00    | 390,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                                                          | 4,00      | 4,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| 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                                       |           |          | 40                | 1,78     | 0,34    | 18,52  | 88,40    |                 |
| ИТОГО:                                                                                                      |           |          | 620               | 18,42    | 19,09   | 80,40  | 561,87   |                 |

| ОБЕД                 |                                |        |        |       |       |       |        |            |  |
|----------------------|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------------|--|
| Суп овощной с птицей |                                |        | 260    | 10,63 | 10,69 | 27,00 | 245,30 | ТТК        |  |
|                      | курица-тушка                   | 21,75  | 15,00  |       |       |       |        |            |  |
|                      | <i>масса готовой птицы</i>     |        | 12     |       |       |       |        |            |  |
|                      | капуста б/к                    | 30,00  | 24,00  |       |       |       |        |            |  |
|                      | картофель - 01.09.-31.10 - 33% | 81,80  | 61,50  |       |       |       |        |            |  |
|                      | 01.11.-31.12. -43%             | 87,94  | 61,50  |       |       |       |        |            |  |
|                      | 01.01-29.02 - 54%              | 94,71  | 61,50  |       |       |       |        |            |  |
|                      | 01.03 - 67%                    | 102,70 | 61,50  |       |       |       |        |            |  |
|                      | морковь 25 %                   | 21,28  | 16,00  |       |       |       |        |            |  |
|                      | морковь 20 %                   | 20,00  | 16,00  |       |       |       |        |            |  |
|                      | лук репчатый                   | 15,47  | 13,00  |       |       |       |        |            |  |
|                      | лавровый лист                  | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |            |  |
|                      | вода питьевая                  | 223,00 | 223,00 |       |       |       |        |            |  |
|                      | томатная паста                 | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |            |  |
|                      | масло растительное             | 4,90   | 4,90   |       |       |       |        |            |  |
|                      | соль йодированная              | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |            |  |
|                      | зелень свежая                  | 0,81   | 0,60   |       |       |       |        |            |  |
|                      | или сушеная зелень             | 0,05   | 0,05   |       |       |       |        |            |  |
| Пюре картофельное    |                                |        | 180    | 3,99  | 5,64  | 25,21 | 172,51 | № 520-2004 |  |
|                      | картофель - 01.09.-31.10 - 25% | 223,44 | 168,00 |       |       |       |        |            |  |
|                      | 01.11.-31.12. -30%             | 240,24 | 168,00 |       |       |       |        |            |  |
|                      | 01.01-29.02 - 35%              | 258,72 | 168,00 |       |       |       |        |            |  |
|                      | 01.03 - 40%                    | 280,56 | 168,00 |       |       |       |        |            |  |
|                      | молоко питьевое 2,5% жирности  | 27,83  | 26,50  |       |       |       |        |            |  |
|                      | соль йодированная              | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |            |  |
|                      | масло сливочное 72,5 %         | 3,60   | 3,60   |       |       |       |        |            |  |
| Тефтель рыбный       |                                |        | 100    | 9,98  | 10,78 | 11,98 | 187,61 | ТТК        |  |
|                      | минтай тушка с/м               | 88,14  | 56,50  |       |       |       |        |            |  |

|  |                              |       |               |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------|-------|---------------|--|--|--|--|--|--|
|  | или филе минтая              | 88,71 | 56,50         |  |  |  |  |  |  |
|  | филе бедра птицы             | 22,89 | 21,00         |  |  |  |  |  |  |
|  | вода питьевая                | 11,00 | 11,00         |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая                | 7,00  | 7,00          |  |  |  |  |  |  |
|  | <b>масса отварного риса:</b> |       | <b>17,50</b>  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый                 | 13,09 | 11,00         |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное           | 2,00  | 2,00          |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый пассерованный   |       | 7,00          |  |  |  |  |  |  |
|  | соль йодированная            | 1,00  | 1,00          |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная               | 5,00  | 4,00          |  |  |  |  |  |  |
|  | <b>масса п/ф</b>             |       | <b>118,00</b> |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное           | 2,00  | 2,00          |  |  |  |  |  |  |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                                      |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Тефтель рыбный п/ф пром.производства |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| тефтель рыбный п/ф пром.производства | 118,00 | 118,00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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   |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                   | 800  | 28,23 | 27,72 | 116,97 | 826,15  |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак, обед:</b>                                  | 1420 | 46,65 | 46,81 | 197,37 | 1388,02 |  |  |  |  |

| 9 день             |           |          |                   |          |         |        |                 |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|-----------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        | Номер рецептуры |
|                    |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г |                 |

| ЗАБТРАК                                                                               |                                |        |        |         |       |       |       |        |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|------------|
| 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                                   |                                |        |        | 250     | 10,00 | 10,65 | 18,06 | 204,58 | ТТК        |
|                                                                                       | курица-тушка                   | 32,63  | 22,50  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | масса открытой птицы           |        | 18     |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 25% | 74,48  | 56,00  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | 01.11.-31.12. -30%             | 80,08  | 56,00  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | 01.01-29.02 - 35%              | 86,24  | 56,00  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | 01.03 - 40%                    | 93,52  | 56,00  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | крупа перловая                 | 5,00   | 5,00   |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | морковь 20 %                   | 16,25  | 13,00  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | морковь 25%                    | 17,29  | 13,00  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | лук репчатый                   | 10,71  | 9,00   |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | лавровый лист                  | 0,01   | 0,01   |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | отруцы соленые                 | 24,70  | 13,00  |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | масло растительное             | 5,00   | 5,00   |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | соль йодированая               | 0,60   | 0,60   |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | вода                           | 235,00 | 235,00 |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | сметана 15%                    | 8,00   | 8,00   |         |       |       |       |        |            |
|                                                                                       | зелень свежая                  | 0,68   | 0,50   |         |       |       |       |        |            |
| Фрукт (иссчитана 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                       |                                |        |        | 45      | 1,75  | 0,25  | 23,50 | 103,25 |            |

| ИТОГО:               |                                |        | 648          | 18,34 | 18,70 | 77,48 | 550,65 |          |
|----------------------|--------------------------------|--------|--------------|-------|-------|-------|--------|----------|
| ОБЕД                 |                                |        |              |       |       |       |        |          |
| Суп-лапша с птицей   |                                |        | 260          | 10,78 | 9,77  | 36,72 | 286,6  | 692-2004 |
|                      | курица-тушка                   | 21,75  | 15,00        |       |       |       |        |          |
|                      | <i>масса готовой птицы</i>     |        | 12           |       |       |       |        |          |
|                      | макаронные изделия (лапша)     | 12,00  | 12,00        |       |       |       |        |          |
|                      | морковь до 01.01.-20%          | 15,00  | 12,00        |       |       |       |        |          |
|                      | с 01.01 - 25%                  | 15,96  | 12,00        |       |       |       |        |          |
|                      | лук репчатый                   | 11,30  | 9,50         |       |       |       |        |          |
|                      | масло растительное             | 5,00   | 5,00         |       |       |       |        |          |
|                      | 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        |       |       |       |        |          |
|                      | соль йодированная              | 0,30   | 0,30         |       |       |       |        |          |
|                      | вода                           | 213,00 | 213,00       |       |       |       |        |          |
| Бефстроганов из мяса |                                |        | 100          | 10,33 | 11,49 | 12,69 | 236,96 | 245-2011 |
|                      | свинина                        | 66,15  | 63,00        |       |       |       |        |          |
|                      | <b>масса готового мяса</b>     |        | <b>45,00</b> |       |       |       |        |          |
|                      | морковь до 01.01               | 13,75  | 11,00        |       |       |       |        |          |
|                      | морковь с 01.01                | 14,63  | 11,00        |       |       |       |        |          |
|                      | лук репчатый                   | 8,33   | 7,00         |       |       |       |        |          |
|                      | сметана                        | 13,50  | 13,50        |       |       |       |        |          |
|                      | вода питьевая                  | 22,00  | 22,00        |       |       |       |        |          |
|                      | мука пшеничная в/с             | 2,80   | 2,80         |       |       |       |        |          |
|                      | соль йодированная              | 0,35   | 0,35         |       |       |       |        |          |
|                      | масло растительное             | 6,00   | 6,00         |       |       |       |        |          |
| Картофель отварной   |                                |        | 180          | 2,95  | 5,88  | 22,86 | 146,88 |          |
|                      | картофель - 01.09.-31.10 - 33% | 236,74 | 178,00       |       |       |       |        |          |

|                                                                       |                    |        |        |      |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|--|
|                                                                       | 01.11.-31.12. -43% | 254,54 | 178,00 |      |       |       |        |         |  |
|                                                                       | 01.01 -29.02 - 54% | 274,12 | 178,00 |      |       |       |        |         |  |
|                                                                       | 01.03 - 67%        | 297,26 | 178,00 |      |       |       |        |         |  |
|                                                                       | соль йодированная  | 0,60   | 0,60   |      |       |       |        |         |  |
|                                                                       | масло растительное | 5,00   | 5,00   |      |       |       |        |         |  |
| 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:                                                                |                    |        |        | 800  | 27,46 | 27,84 | 119,90 | 833,03  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |                    |        |        | 1448 | 45,80 | 46,54 | 197,38 | 1383,68 |  |

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          |           |          | 260               | 11,35    | 12,68   | 32,50  | 253,95   | №443-2004       |
| свинина мясная        | 88,20     | 84,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса тушеного мяса   |           | 60       |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное    | 6,00      | 6,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа рисовая         | 71,00     | 71,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь до 01.01.-20% | 33,75     | 27,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| с 01.01 - 25%         | 35,91     | 27,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый          | 26,18     | 22,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированная     | 0,70      | 0,70     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая         | 206,00    | 206,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| куркума               | 0,01      | 0,01     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |  |  |        |        |       |       |        |     |
|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--------|--------|-------|-------|--------|-----|
| Палочка слоеная с сыром                                               |  |  | 50     | 4,12   | 5,57  | 11,95 | 101,02 | ТТК |
| тесто слоеное промышленного производства                              |  |  | 50,00  | 50,00  |       |       |        |     |
| сыр                                                                   |  |  | 8,08   | 8,00   |       |       |        |     |
| мука пшеничная в/с на полпылт                                         |  |  | 0,50   | 0,50   |       |       |        |     |
| ййно куриное                                                          |  |  | 1,50   | 1,50   |       |       |        |     |
| 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 |  |  | 50     | 2,00   | 0,38  | 20,84 | 99,45  |     |
| ИТОГО:                                                                |  |  | 560    | 18,07  | 18,71 | 76,81 | 545,12 |     |
| ОБЕД                                                                  |  |  |        |        |       |       |        |     |
| Суп - пюре с птицей и грибами                                         |  |  | 250/10 | 10,30  | 9,66  | 33,08 | 280,30 | ТТК |
| филе куриное                                                          |  |  | 19,25  | 17,50  |       |       |        |     |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                                        |  |  | 113,05 | 85,00  |       |       |        |     |
| 01.11.-31.12.-43%                                                     |  |  | 121,55 | 85,00  |       |       |        |     |
| 01.01-29.02 - 54%                                                     |  |  | 130,90 | 85,00  |       |       |        |     |
| 01.03 - 67%                                                           |  |  | 141,95 | 85,00  |       |       |        |     |
| морковь 20 %                                                          |  |  | 28,75  | 23,00  |       |       |        |     |
| морковь, 25%                                                          |  |  | 30,59  | 23,00  |       |       |        |     |
| лук репчатый                                                          |  |  | 20,23  | 17,00  |       |       |        |     |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         |  |  | 34,00  | 34,00  |       |       |        |     |
| вода питьевая                                                         |  |  | 91,00  | 91,00  |       |       |        |     |
| масло сливочное 72,5 %                                                |  |  | 3,40   | 3,40   |       |       |        |     |
| соль йодированная                                                     |  |  | 0,40   | 0,40   |       |       |        |     |
| хлеб пшеничный                                                        |  |  | 16,00  | 10,00  |       |       |        |     |
| Котлета мясо-картофельная                                             |  |  | 100    | 8,13   | 8,80  | 18,02 | 166,78 | ТТК |
| фарш говяжий с/м                                                      |  |  | 21,80  | 20,00  |       |       |        |     |

|                                                  |                                            |        |               |             |             |             |              |               |                 |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
|                                                  | филе бедра с/м                             | 29,70  | 27,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | филе куриное с/м                           | 46,20  | 42,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | картофель - 01.09.-31.10.- 33%             | 17,29  | 13,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | 01.11.-31.12. -43%                         | 18,59  | 13,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | 01.01 -29.02 - 54%                         | 20,02  | 13,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | 01.03 - 67%                                | 21,71  | 13,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | лук репчатый                               | 14,17  | 13,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | соль йодированая                           | 0,25   | 0,25          |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | сухари панировочные                        | 5,00   | 5,00          |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | <b>масса п/ф</b>                           |        | <b>120,00</b> |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | масло растительное для смазки листа        | 1,50   | 1,50          |             |             |             |              |               |                 |
| <b>или</b>                                       |                                            |        |               |             |             |             |              |               |                 |
| <b>Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ</b> |                                            |        | <b>100</b>    |             |             |             |              |               | <b>ТТК</b>      |
|                                                  | Котлета по-хльновски п/ф пром. произ (зам) | 120,00 | 120,00        |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | масло растительное для смазки листа        | 1,50   | 1,50          |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | <b>Капуста тушеная</b>                     |        |               | <b>180</b>  | <b>4,52</b> | <b>8,36</b> | <b>23,56</b> | <b>197,60</b> | <b>245-1997</b> |
|                                                  | капуста б/к                                | 232,50 | 186,00        |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | морковь до 01.01.-25%                      | 27,50  | 22,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | с 01.01 - 33%                              | 29,26  | 22,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | лук репчатый                               | 13,09  | 11,00         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | мука пшеничная                             | 3,00   | 3,00          |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | вода питьевая                              | 14,50  | 14,50         |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | соль йодированая                           | 0,40   | 0,40          |             |             |             |              |               |                 |
|                                                  | масло растительное                         | 10,00  | 10,00         |             |             |             |              |               |                 |
| <b>Чай с сахаром и брусничкой</b>                |                                            |        | <b>200</b>    | <b>0,27</b> | <b>0,09</b> | <b>2,15</b> | <b>43,14</b> |               |                 |
|                                                  | 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 |                               |          |                   | 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:                                                                |                               |          |                   | 820      | 27,24   | 27,69  | 118,49   | 831,47          |           |
| Итого за завтрак, обед:                                               |                               |          |                   | 1380     | 45,32   | 46,40  | 195,30   | 1376,59         |           |
| Итого за 5 дней :                                                     |                               |          |                   |          | 229,66  | 234,82 | 985,97   | 6952,30         |           |
| Средняя за 1 день :                                                   |                               |          |                   |          | 45,93   | 46,96  | 197,19   | 1390,46         |           |
| 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                                          |                               |          |                   | 250      | 7,95    | 9,04   | 23,63    | 212,95          | №264-2013 |
|                                                                       | крупа пшено                   | 25,00    | 37,50             |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | крупа рисовая                 | 32,00    | 32,00             |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | или крупа пшеничная           | 32,00    | 32,00             |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | или крупа овсяная             | 30,00    | 30,00             |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | или крупа ячневая             | 30,00    | 30,00             |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | вода                          | 107,50   | 107,50            |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | молоко питьевое 2,5% жирности | 120,00   | 120,00            |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | сахар песок                   | 3,00     | 3,00              |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | соль йодированная             | 0,70     | 0,70              |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 %        | 3,00     | 3,80              |          |         |        |          |                 |           |
| 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%                     | 43,43    | 43,00             |          |         |        |          |                 |           |
|                                                                       | сахар песок                   | 2,00     | 2,00              |          |         |        |          |                 |           |

|                                                                       |                                     |        |        |       |       |       |       |        |  |              |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--|--------------|
|                                                                       | масла 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 |                                     |        |        | 40    | 1,78  | 0,34  | 18,52 | 88,40  |  |              |
|                                                                       | ИТОГО:                              |        |        | 570   | 18,10 | 18,55 | 79,28 | 558,46 |  |              |
| ОБЕД                                                                  |                                     |        |        |       |       |       |       |        |  |              |
| Овощи натуральные (на поджаривовку)                                   |                                     |        |        | 100   | 1,17  | 0,17  | 4,50  | 23,83  |  | №106-2013    |
|                                                                       | огурцы свежие                       | 63,00  | 100,00 |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | или томаты свежие                   | 63,00  | 100,00 |       |       |       |       |        |  |              |
| или                                                                   |                                     |        |        |       |       |       |       |        |  |              |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы на поджаривовку)            |                                     | 190,00 | 100,00 | 100   | 0,83  | 0,17  | 1,67  | 11,50  |  | №101-2004    |
| Суп с птицей, крупой и овощами                                        |                                     |        |        | 230   | 5,83  | 11,48 | 21,95 | 223,82 |  |              |
|                                                                       | курица-тушка                        | 20,84  | 14,38  |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | масса готовой птицы                 |        | 11,5   |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | 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  |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | морковь 25 %                        | 17,29  | 13,00  |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | морковь 20 %                        | 16,25  | 13,00  |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | лук репчатый                        | 14,28  | 12,00  |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | лавровый лист                       | 0,01   | 0,01   |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | вода питьевая                       | 216,00 | 216,00 |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | томатная паста                      | 8,00   | 8,00   |       |       |       |       |        |  |              |
|                                                                       | крупа рис круглый                   | 10,00  | 10,00  |       |       |       |       |        |  |              |

[illegible]

| Суп гороховый с птицей |                                          |        | 250          | 9,30 | 10,75 | 17,56 | 198,01 | № 36-2011 |
|------------------------|------------------------------------------|--------|--------------|------|-------|-------|--------|-----------|
|                        | курица-тушка                             | 29,91  | 20,63        |      |       |       |        |           |
|                        | <i>масса отварной птицы</i>              |        | <i>16,50</i> |      |       |       |        |           |
|                        | картофель - 01.09.-31.10.- 25%           | 90,44  | 68,00        |      |       |       |        |           |
|                        | 01.11.-31.12. -30%                       | 97,24  | 68,00        |      |       |       |        |           |
|                        | 01.01.-29.02 - 35%                       | 104,72 | 68,00        |      |       |       |        |           |
|                        | 01.03. - 67%                             | 113,56 | 68,00        |      |       |       |        |           |
|                        | горох лущёный                            | 28,00  | 28,00        |      |       |       |        |           |
|                        | масло растительное                       | 4,00   | 4,00         |      |       |       |        |           |
|                        | лук репчатый                             | 11,90  | 10,00        |      |       |       |        |           |
|                        | морковь до 01.01.-20%                    | 18,75  | 15,00        |      |       |       |        |           |
|                        | с 01.01 - 25%                            | 19,95  | 15,00        |      |       |       |        |           |
|                        | соль йодированная                        | 0,40   | 0,40         |      |       |       |        |           |
|                        | вода                                     | 205,00 | 205,00       |      |       |       |        |           |
| Улитка с коррией       |                                          |        | 50           | 6,97 | 7,46  | 17,09 | 155,24 | ТТК       |
|                        | тесто слоеное промышленного производства | 52,00  | 52,00        |      |       |       |        |           |
|                        | 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         |      |       |       |        |           |
|                        | <i>Масса полуфабриката</i>               |        | <i>55,53</i> |      |       |       |        |           |
|                        | 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 ягодно-ягодная смесь                 | 25,00  | 25,00        |      |       |       |        |           |

|                                                                                       |                                |         |         |     |       |       |       |        |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|---------|-----|-------|-------|-------|--------|--|--|
|                                                                                       | вода питьевая                  | 21,5,00 | 21,5,00 |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | 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  |  |  |
| Фрукт (иссчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) |                                |         |         | 120 | 0,66  | 0,38  | 14,25 | 85,00  |  |  |
| ИТОГО:                                                                                |                                |         |         | 660 | 18,34 | 18,79 | 77,68 | 560,83 |  |  |
| ОБЕД                                                                                  |                                |         |         |     |       |       |       |        |  |  |
| Яйцо отварное                                                                         |                                |         |         | 40  | 5,20  | 4,80  | 4,50  | 62,80  |  |  |
|                                                                                       | яйцо куриное                   | 40,00   | 40,00   |     |       |       |       |        |  |  |
| Свекольник с птицей и сметаной                                                        |                                |         |         | 270 | 5,91  | 8,81  | 13,98 | 226,24 |  |  |
|                                                                                       | курица-тушка                   | 21,75   | 15,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | масса отварной курицы          |         | 12      |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | свекла 20 %                    | 76,25   | 61,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | свекла 25 %                    | 81,13   | 61,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 25% | 50,54   | 38,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | 01.11.-31.12. -30%             | 54,34   | 38,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | 01.01-29.02 - 35%              | 58,52   | 38,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | 01.03 - 40%                    | 63,46   | 38,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | соль йодированная              | 0,40    | 0,40    |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | морковь 20 %                   | 12,50   | 10,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | морковь 25%                    | 13,30   | 10,00   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | лук репчатый                   | 10,23   | 8,60    |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | томатная паста                 | 3,00    | 3,00    |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | вода                           | 230,00  | 230,00  |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | лимонная кислота               | 0,16    | 0,16    |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | масло растительное             | 4,50    | 4,50    |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | сметана 15%                    | 7,00    | 7,00    |     |       |       |       |        |  |  |
| И речка по купечески                                                                  |                                |         |         | 230 | 13,02 | 14,31 | 42,59 | 339,66 |  |  |
|                                                                                       | свинина с/м                    | 74,97   | 71,40   |     |       |       |       |        |  |  |
|                                                                                       | масса готового мяса            |         | 51      |     |       |       |       |        |  |  |

|                  |                                   |        |        |      |      |       |       |  |  |
|------------------|-----------------------------------|--------|--------|------|------|-------|-------|--|--|
|                  | крупа гречневая                   | 70,30  | 70,30  |      |      |       |       |  |  |
|                  | вода для варки                    | 180,00 | 180,00 |      |      |       |       |  |  |
|                  | морковь 20 %                      | 25,63  | 20,50  |      |      |       |       |  |  |
|                  | морковь 25%                       | 27,27  | 20,50  |      |      |       |       |  |  |
|                  | лук репчатый                      | 22,61  | 19,00  |      |      |       |       |  |  |
|                  | <i>масса пассерованных овощей</i> |        | 43     |      |      |       |       |  |  |
|                  | соль йодированная                 | 0,60   | 0,60   |      |      |       |       |  |  |
|                  | масло растительное                | 6,50   | 6,50   |      |      |       |       |  |  |
| 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:                  | 800  | 27,86 | 28,61 | 115,01 | 818,85  |  |  |
|  | Итого за завтрак, обед: | 1460 | 46,20 | 47,40 | 192,69 | 1379,68 |  |  |

13 День

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

|         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|

|               |                   |       |       |       |       |       |  |     |
|---------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-----|
| Бытчек мясной |                   | 100   | 9,56  | 11,54 | 14,18 | 171,4 |  | ТТК |
|               | фарш говяжий с/м  | 17,00 | 17,00 |       |       |       |  |     |
|               | филе куриное      | 32,70 | 30,00 |       |       |       |  |     |
|               | филе бедра        | 35,20 | 32,00 |       |       |       |  |     |
|               | вода питьевая     | 11,79 | 11,79 |       |       |       |  |     |
|               | хлеб пшеничный    | 10,00 | 10,00 |       |       |       |  |     |
|               | лук репчатый      | 9,81  | 9,00  |       |       |       |  |     |
|               | соль йодированная | 0,21  | 0,21  |       |       |       |  |     |

|                                                                       |                                        |        |        |       |       |       |        |            |  |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------------|--|
|                                                                       | яйцо куриное                           | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | мука пшеничная                         | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масса п/ф                              |        | 118,00 |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масло растительное для смазки листа    | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |            |  |
| или                                                                   |                                        |        |        |       |       |       |        |            |  |
| Биточек мячной пром. производства зам.                                |                                        |        | 100    |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | биточек мясной пром. производства зам. | 118,00 | 118,00 |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масло растительное для смазки листа    | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |            |  |
| Макаронные изделия отварные                                           |                                        |        | 180    | 4,22  | 4,18  | 18,60 | 139,20 | № 332-2004 |  |
|                                                                       | макаронные изделия                     | 65,00  | 65,00  |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | соль йодированная                      | 0,55   | 0,55   |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | вода питьевая                          | 390,00 | 390,00 |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масло растительное                     | 4,50   | 4,50   |       |       |       |        |            |  |
| 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 |                                        |        | 40     | 1,78  | 0,34  | 18,52 | 88,40  |            |  |
| ИТОГО:                                                                |                                        |        | 645    | 18,26 | 18,86 | 76,66 | 562,32 |            |  |
| ОБЕД                                                                  |                                        |        |        |       |       |       |        |            |  |
| Расходники Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью                 |                                        |        | 260    | 9,36  | 13,61 | 29,42 | 241,66 |            |  |
|                                                                       | курица-тушка                           | 21,75  | 15,00  |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масса готовой птицы                    |        | 12     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 25%         | 81,80  | 61,50  |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -30%                     | 87,94  | 61,50  |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | 01.01.-29.02 - 35%                     | 94,71  | 61,50  |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | 01.03 - 40%                            | 102,70 | 61,50  |       |       |       |        |            |  |

|                               |                                |        |        |       |       |        |          |  |  |
|-------------------------------|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|--|--|
|                               | крупа перловая                 | 7,00   | 7,00   |       |       |        |          |  |  |
|                               | морковь 20 %                   | 15,00  | 12,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | морковь 25%                    | 15,96  | 12,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | соль йодированая               | 0,20   | 0,20   |       |       |        |          |  |  |
|                               | лук репчатый                   | 13,09  | 11,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | лавровый лист                  | 0,01   | 0,01   |       |       |        |          |  |  |
|                               | огурцы соленые                 | 26,60  | 14,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | масло растительное             | 5,00   | 5,00   |       |       |        |          |  |  |
|                               | вода                           | 245,00 | 245,00 |       |       |        |          |  |  |
|                               | сметана 15%                    | 6,00   | 6,00   |       |       |        |          |  |  |
|                               | зелень свежая                  | 0,81   | 0,60   |       |       |        |          |  |  |
| Тефтель мясной                |                                | 100    | 9,96   | 10,08 | 21,63 | 188,92 | ТТК      |  |  |
|                               | фарш говяжий                   | 42,84  | 42,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | филе куриное                   | 41,25  | 37,50  |       |       |        |          |  |  |
|                               | лук репчатый                   | 10,71  | 9,00   |       |       |        |          |  |  |
|                               | крупа рис круглый              | 10,00  | 10,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | масса отварного риса           |        | 25,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | вода питьевая                  | 20,00  | 20,00  |       |       |        |          |  |  |
|                               | соль йодированая               | 0,25   | 0,25   |       |       |        |          |  |  |
|                               | мука пшеничная в/с             | 4,50   | 4,50   |       |       |        |          |  |  |
|                               | масса п/ф                      |        | 118,00 |       |       |        |          |  |  |
|                               | масло растительное             | 1,50   | 1,50   |       |       |        |          |  |  |
| или                           |                                |        |        |       |       |        |          |  |  |
| Тефтель мясной п/ф пром.произ |                                | 100    |        |       |       |        |          |  |  |
|                               | тефтель мясной п/ф пром.произ  | 118,00 | 118,00 |       |       |        |          |  |  |
|                               | масло растительное             | 1,50   | 1,50   |       |       |        |          |  |  |
| Рагу из овощей                |                                | 180    | 3,48   | 3,10  | 13,74 | 200,40 | 224-2004 |  |  |
|                               | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 175,56 | 132,00 |       |       |        |          |  |  |
|                               | 01.11.-31.12. -30%             | 188,76 | 132,00 |       |       |        |          |  |  |

|                                                                       |                      |        |        |       |        |         |       |     |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-----|--|--|
|                                                                       | 01.01 -29.02 - 35%   | 203,28 | 132,00 |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | 01.03 - 40%          | 220,44 | 132,00 |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | морковь 20 %         | 25,63  | 20,50  |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | морковь 25%          | 27,27  | 20,50  |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | капуста белокочанная | 78,13  | 62,50  |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | лук репчатый         | 15,47  | 13,00  |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | томатная паста       | 2,40   | 2,40   |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | соль йодированная    | 0,60   | 0,60   |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | чеснок               | 0,72   | 0,60   |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | или сушеный чеснок   | 0,05   | 0,05   |       |        |         |       |     |  |  |
|                                                                       | масло растительное   | 6,00   | 6,00   |       |        |         |       |     |  |  |
| 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 |                      | 30     | 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:                                                                |                      | 810    | 27,09  | 27,62 | 119,93 | 830,09  |       |     |  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |                      |        | 45,35  | 46,48 | 196,59 | 1392,41 |       |     |  |  |

| 14 день                                    |           |          |                   |          |         |        |          |                 |  |
|--------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|--|
| Наименование блюда                         | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |  |
|                                            |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |  |
|                                            |           |          |                   |          |         |        |          |                 |  |
| ЗАВТРАК                                    |           |          |                   |          |         |        |          |                 |  |
| Кукуруза консервированная (бланшированная) |           |          | 100               | 0,85     | 0,07    | 14,51  | 22,89    | № 245-2006      |  |
| кукуруза консервированная                  | 154,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                 |  |
| Курица в соусе с томатом                   |           |          | 100               | 12,39    | 10,62   | 11,06  | 128,96   | № 410-2013      |  |
| филе куриное                               | 67,10     | 61,00    |                   |          |         |        |          |                 |  |

|                           |                             |            |              |             |              |               |  |                   |  |
|---------------------------|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--|-------------------|--|
|                           | или грудка куриная на кости | 68,75      | 62,50        |             |              |               |  |                   |  |
|                           | <b>масса готовой птицы</b>  |            | <b>50,00</b> |             |              |               |  |                   |  |
|                           | лук репчатый                | 27,37      | 23,00        |             |              |               |  |                   |  |
|                           | морковь 20 %                | 21,25      | 17,00        |             |              |               |  |                   |  |
|                           | морковь 25%                 | 22,61      | 17,00        |             |              |               |  |                   |  |
|                           | томатная паста              | 5,00       | 5,00         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | сметана                     | 3,50       | 3,50         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | вода питьевая               | 40,00      | 40,00        |             |              |               |  |                   |  |
|                           | мука пшеничная в/с          | 2,20       | 2,20         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | соль йодированная           | 0,25       | 0,25         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | чеснок                      | 0,48       | 0,40         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | сушеный чеснок              | 0,05       | 0,05         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | масло растительное          | 3,50       | 3,50         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | сахар песок                 | 0,20       | 0,20         |             |              |               |  |                   |  |
| <b>Рис отварной</b>       |                             | <b>180</b> | <b>3,31</b>  | <b>7,50</b> | <b>23,86</b> | <b>265,11</b> |  | <b>№ 511-2004</b> |  |
|                           | крупа рисовая               | 63,00      | 63,00        |             |              |               |  |                   |  |
|                           | масло растительное          | 5,20       | 5,20         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | вода питьевая               | 152,00     | 152,00       |             |              |               |  |                   |  |
|                           | соль йодированная           | 0,45       | 0,45         |             |              |               |  |                   |  |
| <b>или</b>                |                             |            |              |             |              |               |  |                   |  |
| <b>Гречка рассыпчатая</b> |                             | <b>180</b> | <b>4,80</b>  | <b>6,34</b> | <b>25,96</b> | <b>200,46</b> |  | <b>№ 243-2011</b> |  |
|                           | крупа гречневая             | 66,00      | 66,00        |             |              |               |  |                   |  |
|                           | вода питьевая               | 128,00     | 128,00       |             |              |               |  |                   |  |
|                           | масло растительное          | 3,70       | 3,70         |             |              |               |  |                   |  |
|                           | соль йодированная           | 0,40       | 0,40         |             |              |               |  |                   |  |
| <b>Чай с сахаром</b>      |                             | <b>200</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b> | <b>9,98</b>  | <b>39,98</b>  |  | <b>№ 268-2004</b> |  |
|                           | 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 |                                | 40     | 1,78   | 0,34  | 18,52 | 88,40  |          |
| ИТОГО:                                                                |                                | 620    | 18,34  | 18,53 | 77,93 | 545,34 |          |
|                                                                       |                                | ОБЕД   |        |       |       |        |          |
| Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью                     |                                | 290    | 6,03   | 12,25 | 17,64 | 237,38 |          |
|                                                                       | курица-тушка                   | 28,64  | 19,75  |       |       |        |          |
|                                                                       | масса отварной курицы          |        | 15,8   |       |       |        |          |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 49,21  | 37,00  |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -30%             | 52,91  | 37,00  |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.01 -29.02 - 35%             | 56,98  | 37,00  |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.03 - 40%                    | 61,79  | 37,00  |       |       |        |          |
|                                                                       | картофель                      | 61,79  | 37,00  |       |       |        |          |
|                                                                       | соль йодированная              | 0,40   | 0,40   |       |       |        |          |
|                                                                       | морковь 20 %                   | 26,25  | 21,00  |       |       |        |          |
|                                                                       | морковь 25%                    | 27,93  | 21,00  |       |       |        |          |
|                                                                       | томатная паста                 | 3,00   | 3,00   |       |       |        |          |
|                                                                       | лавровый лист                  | 0,01   | 0,01   |       |       |        |          |
|                                                                       | лук репчатый                   | 17,25  | 14,50  |       |       |        |          |
|                                                                       | масло растительное             | 5,00   | 5,00   |       |       |        |          |
|                                                                       | вода питьевая                  | 260,00 | 260,00 |       |       |        |          |
|                                                                       | зелень свежая                  | 0,68   | 0,58   |       |       |        |          |
|                                                                       | или сушеная зелень             | 0,05   | 0,05   |       |       |        |          |
|                                                                       | сметана 15%                    | 6,00   | 6,00   |       |       |        |          |
| Мясо духовое                                                          |                                | 230    | 16,45  | 14,50 | 35,00 | 358,70 | 360-2013 |
|                                                                       | свинина                        | 68,51  | 65,25  |       |       |        |          |
|                                                                       | масса тушеного мяса            |        | 45     |       |       |        |          |
|                                                                       | масло растительное             | 6,00   | 6,00   |       |       |        |          |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 239,40 | 180,00 |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -30%             | 257,40 | 180,00 |       |       |        |          |
|                                                                       | 01.01 -29.02 - 35%             | 277,20 | 180,00 |       |       |        |          |

|                                                                       |                   |        |        |       |        |         |          |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|--------|-------|--------|---------|----------|--|--|
|                                                                       | 01.03 - 40%       | 300,60 | 180,00 |       |        |         |          |  |  |
|                                                                       | дук репчатый      | 26,18  | 23,00  |       |        |         |          |  |  |
|                                                                       | сметана           | 3,00   | 3,00   |       |        |         |          |  |  |
|                                                                       | томатная паста    | 4,00   | 4,00   |       |        |         |          |  |  |
|                                                                       | мука пшеничная    | 2,50   | 2,50   |       |        |         |          |  |  |
|                                                                       | соль йодированная | 0,70   | 0,70   |       |        |         |          |  |  |
|                                                                       | вода питьевая     | 30,00  | 30,00  |       |        |         |          |  |  |
| 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:                                                                |                   | 800    | 27,10  | 27,61 | 115,84 | 830,43  |          |  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |                   |        | 45,44  | 46,14 | 193,77 | 1375,77 |          |  |  |

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     |                       |          | 100               | 11,05    | 12,70   | 15,60  | 188,36   | ТТК             |
|                    | минтай тушка с/м      | 90,48    | 58,00             |          |         |        |          |                 |
|                    | или филе минтая       | 91,06    | 58,00             |          |         |        |          |                 |
|                    | филе бедра птицы      | 21,80    | 20,00             |          |         |        |          |                 |
|                    | вода питьевая         | 10,00    | 10,00             |          |         |        |          |                 |
|                    | крупа рисовая         | 5,10     | 5,10              |          |         |        |          |                 |
|                    | масса отварного риса: |          | 12,75             |          |         |        |          |                 |
|                    | лук репчатый          | 13,09    | 11,00             |          |         |        |          |                 |
|                    | масло растительное    | 2,00     | 2,00              |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |                           |        |        |     |       |       |       |        |            |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|
|                                                                       | лук репчатый пасерованный |        | 9,00   |     |       |       |       |        |            |
|                                                                       | соль йодированая          | 0,25   | 0,25   |     |       |       |       |        |            |
|                                                                       | мука пшеничная            | 5,00   | 5,00   |     |       |       |       |        |            |
|                                                                       | масса п/ф                 |        | 116,00 |     |       |       |       |        |            |
|                                                                       | масло растительное        | 1,50   | 1,50   | или |       |       |       |        |            |
|                                                                       |                           |        |        |     |       |       |       |        |            |
| или                                                                   |                           |        |        |     |       |       |       |        |            |
| Тесто: рыбный п/ф пром.производства                                   |                           |        |        | 100 |       |       |       |        |            |
| тесто: рыбный п/ф пром.производства                                   |                           | 116,00 | 116,00 |     |       |       |       |        |            |
| масло растительное                                                    |                           | 1,50   | 1,50   |     |       |       |       |        |            |
| Пюре картофельное                                                     |                           |        |        | 200 | 3,90  | 5,64  | 25,06 | 164,94 | № 520-2004 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        |                           | 230,09 | 173,00 |     |       |       |       |        |            |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    |                           | 247,39 | 173,00 |     |       |       |       |        |            |
| 01.01.-29.02 - 35%                                                    |                           | 266,42 | 173,00 |     |       |       |       |        |            |
| 01.03 - 40%                                                           |                           | 288,91 | 173,00 |     |       |       |       |        |            |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         |                           | 28,35  | 27,00  |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированая                                                      |                           | 0,45   | 0,45   |     |       |       |       |        |            |
| 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       |                           |        |        | 30  | 1,05  | 0,15  | 14,10 | 61,95  |            |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |                           |        |        | 40  | 1,78  | 0,34  | 18,52 | 88,40  |            |
| ИТОГО:                                                                |                           |        |        | 570 | 18,68 | 19,13 | 78,64 | 551,65 |            |
| ОБЕД                                                                  |                           |        |        |     |       |       |       |        |            |
| Овощи натуральные (на поджаривку)                                     |                           |        |        | 100 | 1,17  | 0,17  | 4,50  | 23,83  | № 106-2013 |
| огурцы свежие                                                         |                           | 63,00  | 100,00 |     |       |       |       |        |            |
| или томаты свежие                                                     |                           | 63,00  | 100,00 |     |       |       |       |        |            |

| или                                                        |        |        |     |       |       |       |        |            |  |
|------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|--|
| Овоши консервированные без уксуса (отуриць) на подпиривку) | 190,00 | 100,00 | 100 | 0,83  | 0,17  | 1,67  | 11,50  | №101-2004  |  |
| Суп Лагман с курицей                                       |        |        | 230 | 10,12 | 7,56  | 30,33 | 228,18 |            |  |
| курица-тушка                                               | 15,92  | 10,98  |     |       |       |       |        |            |  |
| масса отварной птицы                                       |        | 9,00   |     |       |       |       |        |            |  |
| спагетти                                                   | 23,00  | 23,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| масса отварных спагетти                                    |        | 58     |     |       |       |       |        |            |  |
| чеснок                                                     | 0,73   | 0,57   |     |       |       |       |        |            |  |
| лук репчатый                                               | 13,68  | 11,50  |     |       |       |       |        |            |  |
| масло растительное                                         | 4,60   | 4,60   |     |       |       |       |        |            |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                             | 22,61  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| 01.11.-31.12. -43%                                         | 24,31  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| 01.01 -29.02 - 54%                                         | 26,18  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| 01.03 - 67%                                                | 28,39  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| морковь 20 %                                               | 14,38  | 11,50  |     |       |       |       |        |            |  |
| морковь 25%                                                | 15,30  | 11,50  |     |       |       |       |        |            |  |
| соль йодированная                                          | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |            |  |
| вода питьевая                                              | 147,00 | 147,00 |     |       |       |       |        |            |  |
| перец с/м                                                  | 9,20   | 9,20   |     |       |       |       |        |            |  |
| томатная паста                                             | 5,10   | 5,10   |     |       |       |       |        |            |  |
| Мясо тушеное                                               |        |        | 100 | 10,11 | 14,63 | 28,50 | 268,72 | № 491-2004 |  |
| свинина                                                    | 83,74  | 79,75  |     |       |       |       |        |            |  |
| масса готового мяса                                        |        | 55,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| лук репчатый                                               | 23,80  | 20,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| морковь 20 %                                               | 12,50  | 10,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| морковь 25%                                                | 13,30  | 10,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| вода питьевая                                              | 35,00  | 35,00  |     |       |       |       |        |            |  |
| мука пшеничная в/с                                         | 2,50   | 2,50   |     |       |       |       |        |            |  |
| соль йодированная                                          | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |            |  |

|                                                                       |                        |        |        |        |        |        |         |        |          |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|
|                                                                       | масло растительное     | 3,00   | 3,00   |        |        |        |         |        |          |
| Гречка рассычатая                                                     |                        |        |        | 180    | 4,80   | 6,34   | 28,47   | 200,46 | 243-2011 |
|                                                                       | крупа гречневая        | 66,00  | 66,00  |        |        |        |         |        |          |
|                                                                       | вода питьевая          | 106,50 | 128,00 |        |        |        |         |        |          |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 % | 3,50   | 3,50   |        |        |        |         |        |          |
|                                                                       | соль йодированная      | 0,35   | 0,35   |        |        |        |         |        |          |
| Компот из изюма                                                       |                        |        |        | 180    | 0,43   | 0,09   | 17,86   | 87,36  |          |
|                                                                       | изюм коричневый        | 15,00  | 15,00  |        |        |        |         |        |          |
|                                                                       | 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:                                                                |                        |        |        | 810    | 27,52  | 28,96  | 118,92  | 852,75 |          |
| Итого за завтрак, обед:                                               |                        |        |        | 46,20  | 48,09  | 197,56 | 1404,40 |        |          |
| Итого за 5 дней :                                                     |                        |        |        | 229,34 | 234,28 | 980,42 | 6936,62 |        |          |
| Средняя за 1 день :                                                   |                        |        |        | 45,87  | 46,86  | 196,08 | 1387,32 |        |          |

16 день

| Наименование блюда | Брутто, г          | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|--------------------|--------------------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                    |                    |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК            |                    |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Болоньезе          |                    |          | 100               | 8,22     | 10,69   | 12,06  | 144,00   | ТТК             |
|                    | фарш говяжий       | 54,00    | 50,00             |          |         |        |          |                 |
|                    | лук репчатый       | 19,83    | 16,67             |          |         |        |          |                 |
|                    | морковь 20 %       | 22,22    | 17,78             |          |         |        |          |                 |
|                    | морковь 25%        | 23,64    | 17,78             |          |         |        |          |                 |
|                    | кабачки свежие     | 20,69    | 15,56             |          |         |        |          |                 |
|                    | или кабачки с/м    | 15,56    | 15,56             |          |         |        |          |                 |
|                    | масло растительное | 7,00     | 7,00              |          |         |        |          |                 |
|                    | томатная паста     | 5,56     | 5,56              |          |         |        |          |                 |

|                                                                       |                                |        |        |     |       |       |       |        |            |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|--|
|                                                                       | вода питьевая                  | 111,11 | 111,11 |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | соль йодированная              | 0,25   | 0,25   |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | сахар песок                    | 0,33   | 0,33   |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | орегано сушеный                | 0,01   | 0,01   |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | базилик сушеный                | 0,01   | 0,01   |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | чеснок                         | 0,67   | 0,56   |     |       |       |       |        |            |  |
| Макаронные изделия отварные                                           |                                |        |        | 180 | 4,22  | 3,12  | 20,10 | 139,20 | № 332-2004 |  |
|                                                                       | макаронные изделия             | 65,00  | 65,00  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | соль йодированная              | 0,45   | 0,45   |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | вода питьевая                  | 390,00 | 390,00 |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 %         | 4,00   | 4,00   |     |       |       |       |        |            |  |
| 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 |                                |        |        | 30  | 1,50  | 0,45  | 12,15 | 58,35  |            |  |
| Десерт творожный                                                      |                                |        |        | 100 | 3,40  | 4,25  | 10,67 | 98,50  |            |  |
| ИТОГО:                                                                |                                |        |        | 610 | 18,03 | 18,79 | 76,62 | 544,73 |            |  |
|                                                                       |                                | ОБЕД   |        |     |       |       |       |        |            |  |
| Салатка сборная мясная                                                |                                |        |        | 300 | 7,36  | 9,35  | 38,17 | 283,07 | ТТК        |  |
|                                                                       | курица-тушка                   | 26,54  | 18,30  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масса отварной птицы           |        | 15,00  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | свинина с/м                    | 12,18  | 11,60  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | масса отварной свинины         |        | 8,00   |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 33% | 82,46  | 62,00  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -43%             | 88,66  | 62,00  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | 01.01.-29.02 - 54%             | 95,48  | 62,00  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | 01.03 - 67%                    | 103,54 | 62,00  |     |       |       |       |        |            |  |
|                                                                       | друк репчатый                  | 23,20  | 19,50  |     |       |       |       |        |            |  |

|                                                                       |                                             |        |        |      |       |       |        |         |     |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|-----|--|
|                                                                       | огурцы соленые                              | 29,64  | 15,60  |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | томатная паста                              | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | масло растительное                          | 5,00   | 5,00   |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | лимон                                       | 2,85   | 2,50   |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | вода питьевая                               | 264,00 | 264,00 |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | соль йодированная                           | 0,30   | 0,30   |      |       |       |        |         |     |  |
| Пельмени "Домашние" с маслом сливочным                                |                                             |        |        |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       |                                             |        |        | 230  | 18,23 | 18,98 | 48,30  | 391,21  | ТТК |  |
|                                                                       | пельмени "Домашние" пром.производства, зам. | 195,00 | 195,00 |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | вода питьевая                               | 360,00 | 360    |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | соль йодированная                           | 0,80   | 0,80   |      |       |       |        |         |     |  |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 %                      | 3,00   | 2,00   |      |       |       |        |         |     |  |
| 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 ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |                                             |        |        | 30   | 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:                                                                |                                             |        |        | 800  | 28,34 | 28,86 | 116,54 | 847,12  |     |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |                                             |        |        | 1410 | 46,37 | 47,65 | 193,16 | 1391,85 |     |  |

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  |                |          | 200               | 14,52    | 17,52   | 22,36  | 296,56   |  |                 |

|                                                                                     |                                  |        |        |       |       |       |        |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--|-------------------|
|                                                                                     | свинина с/м                      | 66,15  | 63,00  |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | или филе куриное                 | 61,88  | 56,25  |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | <i>масса тушеного мяса/птицы</i> |        | 45     |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | 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 |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | лук репчатый                     | 11,90  | 10,00  |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | морковь 20 %                     | 22,50  | 18,00  |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | морковь 25%                      | 23,94  | 18,00  |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | лавровый лист                    | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | томатная паста                   | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | соль йодированная                | 0,70   | 0,70   |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | масло растительное               | 4,60   | 4,60   |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | зелень свежая                    | 0,81   | 0,60   |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | чеснок                           | 0,60   | 0,50   |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | вода                             | 45,00  | 45,00  |       |       |       |        |  |                   |
| 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               |                                  |        | 30     | 1,50  | 0,45  | 12,15 | 58,35  |  |                   |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, ананас, груша, мандарин, банан) |                                  |        | 120    | 0,66  | 0,38  | 14,25 | 85,00  |  |                   |
|                                                                                     | ИТОГО:                           |        | 583    | 18,13 | 18,95 | 76,94 | 570,16 |  |                   |
|                                                                                     |                                  | ОБЕД   |        |       |       |       |        |  |                   |
| Суп - пюре из разных овощей с грибами                                               |                                  |        | 250/10 | 8,25  | 8,02  | 29,64 | 193,75 |  | №161 -2013, Пермь |
|                                                                                     | морковь 20 %                     | 31,25  | 25,00  |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | морковь 25%                      | 33,25  | 25,00  |       |       |       |        |  |                   |
|                                                                                     | капуста свежая белокочанная      | 28,75  | 23,00  |       |       |       |        |  |                   |

|                                |  |        |        |     |       |       |       |        |          |
|--------------------------------|--|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|----------|
| картофель - 01.09.-31.10 - 33% |  | 33,25  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -43%             |  | 35,75  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.01.-29.02 - 54%             |  | 38,50  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 67%                    |  | 41,75  | 25,00  |     |       |       |       |        |          |
| длж репчатый                   |  | 11,90  | 10,00  |     |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                  |  | 175,00 | 175,00 |     |       |       |       |        |          |
| молоко питьевое                |  | 35,00  | 35,00  |     |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная                 |  | 4,20   | 4,20   |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированная              |  | 0,30   | 0,30   |     |       |       |       |        |          |
| масло сливочное                |  | 3,50   | 3,50   |     |       |       |       |        |          |
| Путь из свинины                |  |        |        | 100 | 10,20 | 10,16 | 15,66 | 170,25 | 433-2004 |
| свинина с/м                    |  | 73,50  | 70,00  |     |       |       |       |        |          |
| масса тушеного мяса            |  |        | 50,00  |     |       |       |       |        |          |
| длж репчатый                   |  | 14,28  | 12,00  |     |       |       |       |        |          |
| томатная паста                 |  | 3,20   | 3,20   |     |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с             |  | 5,00   | 5,00   |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное             |  | 3,00   | 3,00   |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированная              |  | 0,30   | 0,30   |     |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                  |  | 70,00  | 70,00  |     |       |       |       |        |          |
| Каша перловая с овощами        |  |        |        | 180 | 5,96  | 8,79  | 29,30 | 253,12 | ТТК      |
| крупа перловая                 |  | 55,50  | 55,50  |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное             |  | 6,00   | 6,00   |     |       |       |       |        |          |
| морковь 20 %                   |  | 22,50  | 18,00  |     |       |       |       |        |          |
| морковь 25%                    |  | 23,94  | 18,00  |     |       |       |       |        |          |
| кукуруза консервированная      |  | 18,48  | 12,00  |     |       |       |       |        |          |
| длж репчатый                   |  | 12,85  | 10,80  |     |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                  |  | 165,60 | 165,60 |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированная              |  | 0,50   | 0,50   |     |       |       |       |        |          |
| Компот из смородины            |  |        |        | 200 | 0,08  | 0,08  | 13,20 | 54,77  | ТТК      |

|                                                                       |                                          |          |                   |          |         |         |        |  |     |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|-------------------|----------|---------|---------|--------|--|-----|
|                                                                       | смородина красная                        | 23,00    | 23,00             |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | сахар песок                              | 8,00     | 8,00              |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | вода питьевая                            | 190,00   | 190,00            |          |         |         |        |  |     |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |                                          |          |                   |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       |                                          | 30       | 1,335             | 0,255    | 13,89   | 66,3    |        |  |     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |                                          |          |                   |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       |                                          | 40       | 1,78              | 0,34     | 18,52   | 88,40   |        |  |     |
|                                                                       | ИТОГО:                                   | 810      | 27,61             | 27,65    | 120,21  | 826,59  |        |  |     |
|                                                                       | Итого за завтрак, обед:                  | 1393     | 45,74             | 46,60    | 197,15  | 1396,75 |        |  |     |
| 18 день                                                               |                                          |          |                   |          |         |         |        |  |     |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г                                | Нетто, г | Химический состав |          |         |         | ГОТОВО |  |     |
|                                                                       |                                          |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г  |        |  |     |
| ЗАВТРАК                                                               |                                          |          |                   |          |         |         |        |  |     |
| Плов с птицей                                                         |                                          | 250      | 11,70             | 15,18    | 26,51   | 261,76  |        |  |     |
|                                                                       | филе куриное                             | 67,10    | 61,00             |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | масса тушеной птицы                      | 50       |                   |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | крупа рис пропаренный                    | 68,70    | 68,70             |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | вода питьевая                            | 187,50   | 187,50            |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | соль йодированная                        | 0,80     | 0,80              |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | морковь 20 %                             | 25,00    | 20,00             |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | морковь 25%                              | 26,60    | 20,00             |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | кукуруза                                 | 0,01     | 0,01              |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | лук репчатый                             | 17,85    | 15,00             |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | масло растительное                       | 6,00     | 6,00              |          |         |         |        |  |     |
| Рулетик слоеный с вареной стружкой                                    |                                          |          | 60                | 4,37     | 3,86    | 12,13   | 102,90 |  | ТТК |
|                                                                       | тесто слоеное промышленного производства | 60,00    | 60,00             |          |         |         |        |  |     |
|                                                                       | вареная стружка                          | 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 подпыли                                         |           | 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 черный                                                            |           | 1,00   | 1,00   |     |       |       |       |        |     |
| вода питьевая                                                         |           | 215,00 | 215,00 |     |       |       |       |        |     |
| сахар песок                                                           |           | 4,00   | 4,00   |     |       |       |       |        |     |
| плоды пиновника                                                       |           | 2,00   | 2,00   |     |       |       |       |        |     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |        | 60     |     | 2,67  | 0,51  | 27,78 | 132,60 |     |
| ИТОГО:                                                                |           |        | 570    |     | 18,64 | 18,99 | 80,38 | 552,72 |     |
| ОБЕД                                                                  |           |        |        |     |       |       |       |        |     |
| Расходник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью                  |           |        |        | 260 | 12,30 | 12,56 | 33,60 | 278,86 |     |
| курица-тушка                                                          |           | 32,63  | 22,50  |     |       |       |       |        |     |
| масса готовой птицы                                                   |           |        | 18     |     |       |       |       |        |     |
| 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  |     |       |       |       |        |     |
| крупа перловая                                                        |           | 7,00   | 7,00   |     |       |       |       |        |     |
| морковь 20 %                                                          |           | 12,50  | 10,00  |     |       |       |       |        |     |
| морковь 25%                                                           |           | 13,30  | 10,00  |     |       |       |       |        |     |
| соль йодированная                                                     |           | 0,35   | 0,35   |     |       |       |       |        |     |
| лук репчатый                                                          |           | 11,30  | 9,50   |     |       |       |       |        |     |

|                                                                                                             |                                |        |        |            |             |              |              |               |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                                                                                                             | лавровый лист                  | 0,01   | 0,01   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | отуры соленые                  | 20,90  | 11,00  |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | масло растительное             | 4,60   | 4,60   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | вода                           | 240,00 | 240,00 |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | сметана 15%                    | 5,50   | 5,50   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | зелень свежая                  | 1,46   | 1,08   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | или сушеная зелень             | 0,05   | 0,05   |            |             |              |              |               |                 |
| <b>Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему</b>                                                     |                                |        |        | <b>100</b> | <b>8,86</b> | <b>11,54</b> | <b>15,41</b> | <b>171,4</b>  | <b>ТТК</b>      |
|                                                                                                             | грудка куриная на кости        | 134,20 | 122,00 |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | или бедро куриное              | 174,00 | 145,00 |            |             |              |              |               |                 |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) |                                | 5,00   | 6,00   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | чеснок                         | 0,64   | 0,60   |            |             |              |              |               | .               |
|                                                                                                             | или сушеный чеснок             | 0,05   | 0,05   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | масло растительное             | 2,00   | 2,00   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | соль йодированная              | 0,30   | 0,30   |            |             |              |              |               |                 |
| <b>Рату из овощей</b>                                                                                       |                                |        |        | <b>180</b> | <b>3,48</b> | <b>3,10</b>  | <b>16,74</b> | <b>152,40</b> | <b>224-2004</b> |
|                                                                                                             | картофель - 01.09.-31.10 - 25% | 175,56 | 132,00 |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | 01.11.-31.12. -30%             | 188,76 | 132,00 |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | 01.01.-29.02 - 35%             | 203,28 | 132,00 |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | 01.03 - 40%                    | 220,44 | 132,00 |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | морковь 20 %                   | 25,00  | 20,00  |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | морковь 25%                    | 26,60  | 20,00  |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | капуста белокочанная           | 77,50  | 62,00  |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | лук репчатый                   | 15,47  | 13,00  |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | томатная паста                 | 2,50   | 2,50   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | соль йодированная              | 0,40   | 0,40   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | чеснок                         | 0,72   | 0,60   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | или сушеный чеснок             | 0,05   | 0,05   |            |             |              |              |               |                 |
|                                                                                                             | масло растительное             | 6,00   | 6,00   |            |             |              |              |               |                 |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| 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       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|                                                                       |           |          | 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:                                                                |           |          | 800               | 27,80    | 27,92   | 116,31 | 837,08   |                 |
| Итого за завтрак, обед:                                               |           |          | 1370              | 46,44    | 46,91   | 196,69 | 1389,81  |                 |
| 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                                      |           |          | 100/30            | 13,33    | 12,71   | 20,71  | 231,21   | ТТК             |
| фарш говяжий                                                          | 50,87     | 46,67    |                   |          |         |        |          |                 |
| филе бедра птицы                                                      | 11,00     | 10,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| свинина                                                               | 16,51     | 15,72    |                   |          |         |        |          |                 |
| капуста б/к                                                           | 26,39     | 21,11    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 13,09     | 11,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 3,11      | 3,11     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса припущенного лука                                               |           | 5,50     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированая                                                      | 0,30      | 0,30     |                   |          |         |        |          |                 |
| крупа рисовая                                                         | 4,80      | 4,80     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса отварного риса:                                                 |           | 12,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| мука пшеничная                                                        | 5,00      | 5,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| масса п/ф                                                             |           | 116,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 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, лепивый и/ф пром.произ в томатном соусе                      |                                |        |        | 100/30 |       |       |       |        |            |
| Пиоре картофельное                                                    |                                |        |        | 180    | 3,90  | 5,64  | 25,21 | 172,51 | № 520-2004 |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 25% | 207,48 | 156,00 |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -30%             | 223,08 | 156,00 |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | 01.01-29.02 - 35%              | 240,24 | 156,00 |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | 01.03 - 40%                    | 260,52 | 156,00 |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | молоко питьевое 2,5% жирности  | 27,30  | 26,00  |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | соль йодированная              | 0,30   | 0,30   |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 %         | 3,50   | 3,50   |        |       |       |       |        |            |
| Напиток из винодно-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 |                                |        |        | 40     | 1,00  | 0,60  | 16,20 | 77,80  |            |
| ИТОГО:                                                                |                                |        |        | 550    | 18,50 | 19,04 | 77,33 | 544,66 |            |
| ОБЕД                                                                  |                                |        |        |        |       |       |       |        |            |
| Суп шурпа с мясом и зеленью                                           |                                |        |        | 290    | 6,90  | 9,72  | 29,01 | 180,30 |            |
|                                                                       | свинина                        | 27,19  | 18,75  |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | масса открытого мяса           |        | 15     |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | картофель - 01.09.-31.10 - 25% | 93,10  | 70,00  |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | 01.11.-31.12. -30%             | 100,10 | 70,00  |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | 01.01-29.02 - 35%              | 107,80 | 70,00  |        |       |       |       |        |            |
|                                                                       | 01.03 - 40%                    | 116,90 | 70,00  |        |       |       |       |        |            |

|                                   |                                 |        |           |            |              |              |              |               |     |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
|                                   | морковь 20 %                    | 18,75  | 15,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | морковь 25%                     | 19,95  | 15,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | соль йодированная               | 0,30   | 0,30      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | лук репчатый                    | 14,28  | 12,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | лавровый лист                   | 0,01   | 0,01      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | мука пшеничная                  | 2,00   | 2,00      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | масло растительное              | 5,00   | 5,00      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | вода                            | 255,00 | 255,00    |            |              |              |              |               |     |
|                                   | томатная паста                  | 7,00   | 7,00      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | зелень свежая                   | 1,35   | 1,00      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | или сушеная зелень              | 0,05   | 0,05      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | чеснок                          | 1,20   | 1,00      |            |              |              |              |               |     |
| <b>Паста с курицей и сулугуни</b> |                                 |        |           | <b>250</b> | <b>18,01</b> | <b>17,73</b> | <b>61,10</b> | <b>469,54</b> | ТТК |
|                                   | <b>Паста:</b>                   |        |           |            |              |              |              |               |     |
|                                   | филе куриное                    | 48,40  | 44,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | макаронны                       | 62,50  | 62,50     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | морковь до 01.01.-25%           | 25,00  | 20,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | с 01.01 - 33%                   | 26,60  | 20,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | лук репчатый                    | 23,80  | 20,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | масло растительное              | 7,00   | 7,00      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | соль йодированная               | 0,60   | 0,60      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | сыр сулугуни                    | 14,14  | 14,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | <b>соус для пасты помидоро:</b> |        | <b>60</b> |            |              |              |              |               |     |
|                                   | томаты с/м                      | 33,80  | 33,80     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | вода питьевая                   | 30,00  | 30,00     |            |              |              |              |               |     |
|                                   | соль йодированная               | 0,20   | 0,20      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | сахар песок                     | 0,63   | 0,63      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | чеснок                          | 1,50   | 1,25      |            |              |              |              |               |     |
|                                   | или сушеный чеснок              | 0,05   | 0,05      |            |              |              |              |               |     |

|                                                                       |                      |          |                   |          |         |        |          |                 |        |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|--------|-----------|
| 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:                                                                |                      |          | 800               | 27,66    | 27,98   | 120,18 | 822,68   |                 |        |           |
| Итого за завтрак, обед:                                               |                      |          | 1350              | 46,16    | 47,02   | 197,51 | 1367,34  |                 |        |           |
| 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 поджаривку)                                     |                      |          | 100               | 1,17     | 0,17    | 4,50   | 23,83    | № 106-2013      |        |           |
|                                                                       | огурцы свежие        | 105,00   | 100,00            |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | или томаты свежие    | 105,00   | 100,00            |          |         |        |          |                 |        |           |
| или                                                                   |                      |          |                   |          |         |        |          |                 |        |           |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы на поджаривку)              |                      |          | 190,00            | 100,00   | 100     | 0,83   | 0,16     | 1,66            | 11,50  | №101-2004 |
| Гуляш "По-венгерски"                                                  |                      |          |                   |          | 100     | 11,31  | 11,60    | 15,30           | 175,60 |           |
|                                                                       | свинина с/м          | 73,50    | 70,00             |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | масса тушеного мяса  |          | 50                |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | томатная паста       | 3,56     | 3,56              |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | лук репчатый         | 15,87    | 13,33             |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | морковь, 20 %        | 16,67    | 13,33             |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | морковь 25%          | 17,73    | 13,33             |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | перец болгарский     | 11,57    | 8,90              |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | или перец стручковой | 11,13    | 8,90              |          |         |        |          |                 |        |           |
|                                                                       | или перец с/м        | 8,90     | 8,90              |          |         |        |          |                 |        |           |

|                                                                       |                                |        |        |       |       |        |            |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|--|--|--|
|                                                                       | или соевые отруби              | 16,91  | 8,90   |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | масло растительное             | 3,80   | 3,80   |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | соль йодированная              | 0,25   | 0,25   |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | мука пшеничная                 | 4,44   | 4,44   |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | вода питьевая                  | 33,33  | 33,33  |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | зелень свежая                  | 0,75   | 0,56   |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | или сушеная зелень             | 0,05   | 0,05   |       |       |        |            |  |  |  |
| Гречка рассыпчатая                                                    |                                | 180    | 4,80   | 6,34  | 25,96 | 200,46 | № 243-2011 |  |  |  |
|                                                                       | крупа гречневая                | 66,00  | 66,00  |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | вода питьевая                  | 128,00 | 128,00 |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 %         | 3,70   | 3,70   |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | соль йодированная              | 0,35   | 0,35   |       |       |        |            |  |  |  |
| 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 | 88,40  |            |  |  |  |
| ИТОГО:                                                                |                                | 620    | 18,87  | 18,55 | 78,99 | 548,21 |            |  |  |  |
|                                                                       |                                | ОБЕД   |        |       |       |        |            |  |  |  |
| Свекольник с птицей и сметаной                                        |                                | 270    | 8,28   | 8,85  | 32,96 | 261,94 |            |  |  |  |
|                                                                       | курица-тушка                   | 27,19  | 18,75  |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | масса открытой курицы          |        | 15     |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | свекла 20 %                    | 75,00  | 60,00  |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | свекла 25 %                    | 79,80  | 60,00  |       |       |        |            |  |  |  |
|                                                                       | 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                   | 0,30   | 0,30   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | морковь 20 %                        | 13,75  | 11,00  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | морковь 25%                         | 14,63  | 11,00  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | лук репчатый                        | 11,90  | 10,00  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | томатная паста                      | 4,00   | 4,00   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | вода                                | 250,00 | 250,00 |     |       |       |       |        |            |
|                                      | лимонная кислота                    | 0,17   | 0,17   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | масло растительное                  | 5,00   | 5,00   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | сметана 15%                         | 12,00  | 12,00  |     |       |       |       |        |            |
| Шницель рыбный                       |                                     |        |        | 100 | 12,05 | 12,40 | 19,05 | 213,60 | ТТК        |
|                                      | минтай тушка с/м                    | 89,04  | 57,08  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | или филе минтая                     | 89,62  | 57,08  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | свинина                             | 22,17  | 21,11  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | вода питьевая                       | 13,00  | 13,00  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | хлеб пшеничный                      | 9,56   | 9,56   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | лук репчатый                        | 11,90  | 10,00  |     |       |       |       |        |            |
|                                      | сахар панировочный                  | 6,00   | 6,00   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | соль йодированная                   | 0,25   | 0,25   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | яйцо куриное                        | 3,00   | 3,00   |     |       |       |       |        |            |
|                                      | маса п/ф                            |        | 120,00 |     |       |       |       |        |            |
|                                      | масло растительное для смазки листа | 1,50   | 1,50   |     |       |       |       |        |            |
| или                                  |                                     |        |        |     |       |       |       |        |            |
| Шницель рыбный п/ф пром.производства |                                     |        |        | 100 | 12,05 | 12,40 | 19,05 | 213,60 | ТТК        |
|                                      | шницель рыбный п/ф пром.произ       | 120,00 | 120,00 |     |       |       |       |        |            |
|                                      | масло растительное для смазки листа | 1,50   | 1,50   |     |       |       |       |        |            |
| Сложный гарнир:                      |                                     |        |        | 180 | 5,71  | 6,46  | 29,05 | 173,84 |            |
| Пюре картофельное                    |                                     |        |        | 120 | 3,84  | 4,38  | 22,35 | 129,60 | № 312-2011 |
|                                      | картофель - 01.09.-31.10.- 25%      | 136,19 | 102,40 |     |       |       |       |        |            |
|                                      | 01.11.-31.12.- 30%                  | 146,43 | 102,40 |     |       |       |       |        |            |











































































[illegible]

















































































































[illegible]





































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

| 1 день                                                                   | выход  | 2 день                                                                      | выход | 3 день                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Горячий завтрак                                                          |        | Горячий завтрак                                                             |       | Горячий завтрак                                                                             |
| Бутерброд с маслом                                                       | 18/5   | Колбаска мясная                                                             | 100   | Горячий бутерброд "Пикантный"                                                               |
| Каша молочная в асортименте                                              | 200    | Макаронные изделия отварные                                                 | 180   | Борщ с птицей и сметаной                                                                    |
| Запеканка творожная со густым молоком                                    | 100/20 | Какао с молоком                                                             | 200   | Чай с молоком и сахаром                                                                     |
| или                                                                      |        | Дыночк слоеный с сахаром                                                    | 50    |                                                                                             |
| Сырники творожные со густым молоком<br>пром. произ-ва                    | 100/20 | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 25    | Фрукт (посчитана средняя пищевая<br>ценность - яблоко, апельсин, груша,<br>мандарин, банан) |
| Чай с сахаром                                                            | 200    |                                                                             |       | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и минералов                          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с<br>содержанием витаминов и минералов | 25     |                                                                             |       |                                                                                             |
|                                                                          |        |                                                                             |       |                                                                                             |
| Горячий обед                                                             |        | Горячий обед                                                                |       | Горячий обед                                                                                |
| Салатка сборная мясная                                                   | 270,00 | Суп с птицей, крупой и овощами                                              | 270   | Суп Лагман с крупшей                                                                        |
| Жаркое по-домашнему                                                      | 250    | Гуляш из птицы                                                              | 110   | Плов с мясом                                                                                |
| Напиток из яблочно-яблочной смеси                                        | 200    | Картофель отварной                                                          | 180   | Отвар из шиповника                                                                          |
| Хлеб ржаной                                                              | 40     | Компот из сухофруктов                                                       | 200   | Хлеб ржаной                                                                                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный<br>витаминизированный                  | 40     | Хлеб ржаной                                                                 | 20    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с<br>содержанием витаминов и минералов                    |
|                                                                          |        | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 40    |                                                                                             |
|                                                                          |        |                                                                             |       |                                                                                             |
|                                                                          |        |                                                                             |       |                                                                                             |
|                                                                          |        |                                                                             |       |                                                                                             |

| 11 день                                                               | выход | 12 день                                                                                | выход | 13 день                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                                        |       | Горячий завтрак                                                       |
| Каша молочная в ассортименте                                          | 250   | Суп гороховый с птицей                                                                 | 250   | Биточек мясной                                                        |
| Пирог Царский                                                         | 90    | Улитка с корицей                                                                       | 50    | или                                                                   |
| Чай с лимоном                                                         | 200/3 | Напиток ягодный                                                                        | 200   | Биточек мячной пром. производства зам.                                |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                        | 40    | Макаронные изделия отварные                                           |
|                                                                       |       | Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мангартин, банан) | 120   | Компот из яблок и лимона                                              |
|                                                                       |       |                                                                                        |       | Йогурт                                                                |
|                                                                       |       |                                                                                        |       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |
|                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                                       |
|                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                                       |
| Горячий обед                                                          |       | Горячий обед                                                                           |       | Горячий обед                                                          |
| Овощи натуральные (на подпарнировку)                                  | 100   | Яйцо отварное                                                                          | 40    | Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью                 |
| или                                                                   |       | Свекольник с птицей и сметаной                                                         | 270   | Тефтель мясной                                                        |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы на подпарнировку)           | 100   | Гречка по купечески                                                                    | 230   | или                                                                   |
| Суп с птицей, крупой и овощами                                        | 230   | Компот из кураги                                                                       | 200   | Тефтель мясной п/ф пром.произ                                         |
| Гуляш из птицы                                                        | 100   | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов                  | 20    | Рагу из овощей                                                        |
| Макаронные изделия отварные                                           | 180   | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                        | 40    | Чай "Витаминный"                                                      |
| Компот из сухофруктов                                                 | 180   |                                                                                        |       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 40    |                                                                                        |       | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |
|                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                                       |

## Возрастная категория с 12 лет и старше

| выход | 4 день                                                                | выход  | 5 день                                                                | выход | 6 день                                                                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|
|       | Горячий завтрак                                                       |        | Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                       |
| 30    | Овощи натуральные (на подгарировку)                                   | 100    | Шницель рыбный                                                        | 100   | Кукуруза консервированная (бланшированная)                            |
| 250   | или                                                                   |        | или                                                                   |       | Гуляш из свинины                                                      |
| 200   | Овощи консервированные без уксуса (отурья) на подгарировку)           | 100    | Шницель рыбный п/ф пром.производства                                  | 100   | Рис отварной                                                          |
|       | Чахохбили                                                             | 100    | Пюре картофельное                                                     | 200   | Напиток ягодный                                                       |
| 120   | Гречка рассыпчатая                                                    | 180    | Чай с сахаром                                                         | 200   | Хлеб пшеничный или хлеб содержащий витамин и минералов                |
| 40    | Напиток из смеси сухофруктов                                          | 200    | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 50    |                                                                       |
|       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40     |                                                                       |       |                                                                       |
|       |                                                                       |        |                                                                       |       |                                                                       |
|       | Горячий обед                                                          |        | Горячий обед                                                          |       | Горячий обед                                                          |
| 280   | Суп - пюре с птицей и грибами                                         | 250/20 | Овощи натуральные (на подгарировку)                                   | 100   | Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью                     |
| 250   | Тфтель мясной                                                         | 100    | или                                                                   |       | Курица запеченная с картофелем, сметаной, зеленью                     |
| 200   | или                                                                   |        | Овощи консервированные без уксуса (отурья) на подгарировку)           | 100   | Чай с сахаром                                                         |
| 40    | Тфтель мясной п/ф пром.произ                                          | 100    | Суп гороховый с мясом и зеленью                                       | 250   | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |
| 30    | Капуста тушеная                                                       | 180    | Паста с курицей и соусом                                              | 230   | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |
|       | Чай с сахаром и брусничкой                                            | 200    | Компот из смородины                                                   | 200   |                                                                       |
|       | Хлеб ржаной                                                           | 30     | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 20    |                                                                       |
|       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный                  | 40     |                                                                       |       |                                                                       |
|       |                                                                       |        |                                                                       |       |                                                                       |

| Выход | 14 день                                                                  | Выход | 15 день                                                                     | Выход | 16 день                                                                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|
|       | Горячий завтрак                                                          |       | Горячий завтрак                                                             |       | Горячий завтрак                                                             |
| 100   | Кукуруза консервированная<br>(бланшированная)                            | 100   | Тфтель, рыбный                                                              | 100   | Болоньезе                                                                   |
|       | Курица в соусе с томатом                                                 | 100   | или                                                                         |       | Макаронные изделия отварные                                                 |
| 100   | Рис отварной                                                             | 180   | Тфтель, рыбный п/ф<br>пром.производства                                     | 100   | Напиток из смеси сухофруктов                                                |
| 180   | или                                                                      |       | Пюре картофельное                                                           | 200   | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов |
| 200   | Гречка рассыпчатая                                                       | 180   | Чай ягодный с сахаром                                                       | 200   | Десерт творожный                                                            |
| 125   | Чай с сахаром                                                            | 200   | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 30    |                                                                             |
| 40    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с<br>содержанием витаминов и минералов | 40    | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 40    |                                                                             |
|       |                                                                          |       |                                                                             |       |                                                                             |
|       |                                                                          |       |                                                                             |       |                                                                             |
|       | Горячий обед                                                             |       | Горячий обед                                                                |       | Горячий обед                                                                |
| 260   | Щи из свежей капусты с птицей,<br>сметаной и зеленью                     | 290   | Овощи натуральные (на<br>поджаривовку)                                      | 100   | Солянка сборная мясная                                                      |
| 100   | Мисо духовое                                                             | 230   | или                                                                         |       | Пельмени "Домашние" с маслом<br>сливочным                                   |
|       | Компот из сухофруктов                                                    | 200   | Овощи консервированные без<br>уксуса (огурцы) на<br>поджаривовку)           | 100   |                                                                             |
| 100   | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с<br>содержанием витаминов и минералов | 20    | Суп Лапман с крупей                                                         | 230   |                                                                             |
| 180   | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и минералов       | 40    | Мисо тушеное                                                                | 100   |                                                                             |
| 200   |                                                                          |       | Гречка рассыпчатая                                                          | 180   | Чай с сахаром и брусничкой                                                  |
| 20    |                                                                          |       | Компот из изюма                                                             | 180   | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       |
| 40    |                                                                          |       | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 20    | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов |
|       |                                                                          |       |                                                                             |       |                                                                             |

| выход | 7 день                                                                | выход | 8 день                                                                | выход  | 9 день                                                                                | выход  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|       | Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                       |        | Горячий завтрак                                                                       |        |
| 100   | Тефтель мясной                                                        | 100   | Овощи натуральные (на поджаривовку)                                   | 100    | Бутерброд с маслом и сыром                                                            | 185/10 |
| 100   | или                                                                   |       | или                                                                   |        | Расcольник Ленинградский с птпией,сметаной и зеленью                                  | 250    |
| 180   | Тефтель мясной п/ф пром.произ                                         | 100   | Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривовку)           | 100    | Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) | 120    |
| 200   | Рату из овощей                                                        | 180   | Бедро или грулка куриные запеченная по-домашнему                      | 100    | Чай с сахаром                                                                         | 200    |
| 25    | Чай "Витаминный"                                                      | 200   | Макаронные изделия отварные                                           | 180    | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       | 45     |
|       | Вигушка с повидлом из слоенного теста                                 | 40    | Кофейный напиток                                                      | 200    |                                                                                       |        |
|       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 20    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40     |                                                                                       |        |
|       | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 20    |                                                                       |        |                                                                                       |        |
|       | Горячий обед                                                          |       | Горячий обед                                                          |        | Горячий обед                                                                          |        |
| 290   |                                                                       |       | Суп овощной с птпией                                                  | 260,00 | Суп -ляпша с птпией                                                                   | 260    |
| 250   | Свекольник с птпией и сметаной                                        | 300   | Пюре картофельное                                                     | 180    | Бефстроганов из мяса                                                                  | 100    |
| 200   | Пельмени "Домашние" с маслом сливочным                                | 230   | Тефтель рыбный                                                        | 100    | Картофель отварной                                                                    | 180    |
| 40    | Компот из кураги                                                      | 200   | или                                                                   |        | Напиток из яблочно-яблочной смеси                                                     | 200    |
| 40    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 30    | Тефтель рыбный п/ф пром.производства                                  | 100    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов                 | 20     |
|       | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 40    | Компот из яблок и лимона                                              | 200    | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       | 40     |
|       |                                                                       |       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 20     |                                                                                       |        |
|       |                                                                       |       | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 40     |                                                                                       |        |
|       |                                                                       |       |                                                                       |        |                                                                                       |        |

| выход | 17 день                                                                        | выход  | 18 день                                                               | выход | 19 день                                                               |        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|--------|
|       | Горячий завтрак                                                                |        | Горячий завтрак                                                       |       | Горячий завтрак                                                       |        |
|       | Бутерброд с повидлом                                                           | 18/15  | Плов с птицей                                                         | 250   | #ССЫЛКА!                                                              | #####  |
|       | Жаркое по-домашнему                                                            | 200    | Рулетик слоеный с вареной ступенькой                                  | 60    | Голубец ленивый в томатном соусе                                      | 100/30 |
|       | Чай с сахаром                                                                  | 200    | или                                                                   |       | или                                                                   |        |
|       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов          | 30     | Рулетик слоеный с повидлом                                            | 60    | Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе                       | 100/30 |
|       | Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, | 120    | Чай "Витаминный"                                                      | 200   | Пюре картофельное                                                     | 180    |
|       |                                                                                |        | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 60    | Напиток из яблоко-яблочной смеси                                      | 200    |
|       |                                                                                |        |                                                                       |       | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40     |
|       |                                                                                |        |                                                                       |       |                                                                       |        |
|       |                                                                                |        |                                                                       |       |                                                                       | 40     |
|       | Горячий обед                                                                   |        | Горячий обед                                                          |       | Горячий обед                                                          |        |
| 300   | Суп - пюре из разных овощей с гречками                                         | 250/10 | Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью                 | 260   | Суп шурпа с мясом и зеленью                                           | 290    |
| 230   | Гуляш из свинины                                                               | 100    | Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"                        | 100   | Паста с курицей и соусом                                              | 250    |
|       | Каша перловая с овощами                                                        | 180    | Рату из овощей                                                        | 180   | Чай с апельсином                                                      | 200    |
|       | Компот из смородины                                                            | 200    | Отвар из шиповника                                                    | 200   | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 20     |
|       | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                | 20     | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 20    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40     |
| 200   | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов          | 40     | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |                                                                       |        |
| 20    |                                                                                |        |                                                                       |       |                                                                       |        |
| 40    |                                                                                |        |                                                                       |       |                                                                       |        |
|       |                                                                                |        |                                                                       |       |                                                                       |        |

| 10 день                                                               | выход  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| Горячий завтрак                                                       |        |
| Плов с мясом                                                          | 260    |
| Палочка слоеная с сыром                                               | 50     |
| Напиток из курати                                                     | 200    |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 50     |
|                                                                       |        |
|                                                                       |        |
|                                                                       |        |
|                                                                       |        |
| Горячий обед                                                          |        |
| Суп - пюре с птицей и грибами                                         | 250/10 |
| Колбаска мясная                                                       | 100    |
| или                                                                   |        |
| Колбаска мясная п/ф пром. произ                                       | 100    |
| Капуста тушеная                                                       | 180    |
| Чай с сахаром и брусникой                                             | 200    |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40     |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 40     |
|                                                                       |        |

| 20 день                                                               | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Горячий завтрак                                                       |       |
| Овощи натуральные (на подтарнировку)                                  | 100   |
| или                                                                   |       |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подтарнировку)          | 100   |
| Гуляш "По-венгерски"                                                  | 100   |
| Гречка рассыпчатая                                                    | 180   |
| Компот из яблок и лимона                                              | 200   |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |
|                                                                       |       |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |
|                                                                       |       |
| Горячий обед                                                          |       |
| Свекольник с птицей и сметаной                                        | 270   |
| Пшеница, рыбный                                                       | 100   |
| или                                                                   |       |
| Пшеница, рыбный п/ф пром.производства                                 | 100   |
| Пюре картофельное                                                     | 180   |
| Чай с сахаром                                                         | 200   |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 20    |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 40    |
|                                                                       |       |

**Рекомендуемая масса порций блюд (в грам**

| Название блюд                                               |
|-------------------------------------------------------------|
| Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо       |
| Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) |
| Закуска (холодное блюдо),салат                              |
| Первое блюдо                                                |
| Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)                |
| Гарнир                                                      |
| Фрукты                                                      |

В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические т  
общеобразовательных учреждений, учреждениях начального и среднего пр  
детей в зависимости от возраста ( в граммах)

**лмах) для детей двух возрастных групп**

| <b>Масса порций в граммах для двух возрастных групп</b> |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>с 7 до 11 лет</b>                                    | <b>с 12 до 18 лет</b> |
| 150-200                                                 | 200-250               |
| 180-200                                                 | 180-200               |
| 60-100                                                  | 100-150               |
| 200-250                                                 | 250-300               |
| 90-120                                                  | 100-120               |
| 150-200                                                 | 180-230               |
| 100                                                     | 100                   |

ребования к организации питания обучающихся в  
профессионального образования", Приложение 1 "Масса порций для