

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

Согласовано:
Директор МАОУ

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

Тюмень 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			614	22,04	22,38	94,49	680,18	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			220	1,31	8,32	35,82	232,72	ТТК 1
крупя пшено	12,00	12,00						
крупя кукурузная	30,00	30,00						
мед	10,00	11,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
сахар -песок	4,00	4,00						
клубника с/м	11,00	11,00						
молоко питьевое	150,15	143,00						
вода питьвая	52,80	52,80						
крахмал кукурузный	0,85	0,85						
соль йодированная	0,20	0,20						
Сырники творожные с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	ТТК 2
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03	
сахар-песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
ванилин	0,50	0,50						
крупя манная	16,00	16,00						
<i>масса п/ф</i>		114,83						
<i>мука пшеничная на подпыл</i>	4,00	4,00						
<i>масло растительное</i>	5,00	5,00						

<i>Соус "Ягодный"</i>			50	0,31	0,09	4,62	19,42	
смородина с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,00	1,00						
крахмал кукурузный	0,75	0,75						

или

Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	
Напиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			44	3,52	0,56	23,32	111,76	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			606	22,28	21,86	94,11	646,54	
Паста с курицей и сулугуни			200	16,65	15,64	48,88	400,70	ТТК
Паста:				16,03	15,62	45,71	383,78	
филе куриное	38,50	35,00						
макароны	50,00	50,00						
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	15,00	15,00						
или масло сливочное	15,00	15,00						
сыр сулугуни	25,25	25,00						
соус для пасты помodoro:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						

соль йодированная	1,00	1,00						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Гранола с манго и персиком			180	3,28	5,14	23,47	148,36	
персик с/м	24,00	20,00						
манго с/м	24,00	20,00						
<i>гранола :</i>		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
<i>сахарный сироп:</i>		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Напиток клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"			26	2,08	0,96	12,48	59,80	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			562	21,37	22,45	96,57	653,27	
Сырный крем-суп с гренками			260	12,97	13,94	25,17	378,02	
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
орегано сушеный	1,00	1,00						

мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	60,00	60,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
картофель 01.09-31.10	93,10	70,00						
картофель 01.11-31.12	100,10							
картофель 01.01-29.02	107,80							
картофель 01.03	116,90							
вода питьевая	150,00	150,00						
сыр плавленый	40,80	40,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
Гренки:		10						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
чесночное масло:		2						
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
или								
Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						

яблоко с/м	10,00	10,00							
сахар песок	8,00	8,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	52	4,16	1,92	24,96	119,60		
4 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Завтрак			648	23,43	24,15	94,06	711,97		
Салат "Коул-слоул"			100	1,41	10,37	6,68	122,25		
капуста белокачанная	56,25	45,00							
или капуста пекинская	60,75								
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00							
с 01.01 - 33%	43,89								
яблоки свежие	18,08	16,00							
мак	0,50	0,50							
масло растительное	5,00	5,00							
лимон	9,00	9,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
сахар-песок	0,50	0,50							
кунжутное масло	2,00	2,00							
Булгур отварной			180	7,96	5,29	37,82	248,99		
булгур	66,00	66,00							
лук репчатый	33,98	28,80							
вода питьевая	237,60	237,60							
масло сливочное	7,30	7,30							
соль йодированная	0,60	0,60							
Рыбный фишболл			100	11,67	5,12	22,46	195,74		

минтай с/м	113,32	66,66						
или филе минтая	106,66							
лук репчатый	29,75	25,00						
масса пассерованного лука		13,80						
хлеб пшеничный (тостовый)	16,66	16,66						
молоко питьевое	5,83	5,83						
соль йодированная	0,27	0,20						
рис круглозерый	7,22	7,22						
масса отварного риса		18,05						
яйцо	8,88	8,88						
масса п/ф		121,00						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф в панировке		126,00						
масло растительное для смазки	2,00	2,00						
Соус красный с овощами :			50	0,77	3,08	6,54	56,61	
лук репчатый	5,95	5,00						
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
масло растительное	3,25	3,25						
томатная паста	7,50	7,50						
мука пшеничная	3,50	3,50						
вода питьевая	50,00	50,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар-песок	1,25	1,25						
Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			628	23,40	24,15	99,53	708,05
Свежий салат из моркови и яблок			100	1,46	6,28	13,13	114,76
капуста белокачанная	41,68	33,34					
или капуста пекинская	45,01						
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66					
с 01.01 - 33%	22,16						
кунжут	1,60	1,60					
яблоки свежие	38,42	34,00					
<i>соус медово-лимонный:</i>		<i>15</i>					
масло растительное	8,00	8,00					
мед	2,40	2,40					
лимон	5,25	5,25					
соль йодированная	0,20	0,20					
Крылья куриные барбекю			100	15,92	11,24	24,47	281,36
крылья куриные	151,80	138,00		15,36	9,18	13,69	239,04
масло растительное	2,22	2,22					
чеснок	1,41	1,10					
<i>соевый соус с/п:</i>		<i>10,00</i>					
соевый соус концентрат	5,00	5,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
вода питьевая	5,00	5,00					
<i>Соус барбекю:</i>			30	0,56	2,06	10,78	37,99
яблоко с/м	10,00	10,00					
вода питьевая	6,00	6,00					
томатная паста	3,00	3,00					
паприка	0,30	0,30					
паприка копченая	0,30	0,30					

лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	2,00	2,00						
масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		6,00						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по -деревенски			180	4,32	6,33	46,23	240,52	
картофель 01.09-31.10	287,28	216,00						
картофель 01.11-31.12	308,88							
картофель 01.01-29.02	332,64							
картофель 01.03	360,72							
соль йодированная	0,70	0,70						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
масло чесночное:		6						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай с чебрецом			200	0,26	0,07	6,16	26,41	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	6,00	6,00						
чебрец	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого за 5 дней				112,52	114,99	478,76	3400,01	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав
--------------------	-----------	----------	-------------------

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			596	21,39	21,86	92,69	666,44	
Овсяная каша с манго			220	2,13	7,39	40,52	256,47	ТТК 1
	хлопья овсяные	38,50	38,50					
	масло сливочное	2,20	2,20					
	манго с/м	8,80	8,80					
	мед	5,50	5,50					
	сахар-песок	3,00	3,00					
	молоко питьевое	138,60	132,00					
	вода питьвая	55,00	55,00					
	крахмал кукурузный	0,50	0,50					
	соль йодированная	2,00	2,00					
Сырники творожные со соусом ягодным			150	16,98	13,45	31,40	316,09	ТТК 2
	творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03
	сахар	2,00	2,00					
	соль йодированная	0,33	0,33					
	мука пшеничная	8,00	8,00					
	яйцо куриное	11,00	11,00					
	крупа манная	16,00	16,00					
	<i>масса п/ф</i>		114,33					
	<i>мука пшеничная на подпыл</i>	<i>4,00</i>	4,00					
	<i>масло растительное</i>	<i>5,00</i>	5,00					
	<i>Соус "Ягодный"</i>			50	0,34	0,11	4,66	19,06
	клубника с/м	18,00	18,00					
	вода питьевая	9,00	9,00					
	сахар песок	1,50	1,50					
	крахмал кукурузный	0,75	0,75					
или								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,98	13,45	31,40	316,09	

Напиток сливовый			200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			696	22,25	22,22	99,49	706,19	
Гранола с ягодным соусом			180	3,41	4,08	20,31	126,14	
виноград с/м	24,00	20,00						
клубника с/м	12,00	10,00						
слива с/м	12,00	10,00						
<i>гранола :</i>		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
<i>сахарный сироп:</i>		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Фрикассе из курицы			100	12,03	12,03	7,63	201,14	
филе куриное	60,5	55,00		10,07	8,19	2,72	136,07	

или филе куриного бедра	60,5	55,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	13,2	11,11						
морковь с/м	11,00	11,00						
кабачок с/м	11,00	11,00						
вода питьевая	80,00	80,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель:			50	2,0	3,8	4,9	65,1	
молоко питьевое	61,20	60,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная	4,25	4,25						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			180	3,61	5,65	43,69	254,83	
кус-кус	67,00	67,00						
вода питьевая	167,50	167,50						
масло сливочное	3,60	3,60						
соль йодированная	1,20	1,20						
или								
Рис отварной			180	3,15	5,84	49,52	257,96	№ 511-2004
крупа рисовая	55,00	67,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	6,00						
соль йодированная	1,00	1,20						
Напиток "Витаминный" из шиповника			200	0,32	0,00	8,78	34,08	ТТК
плоды шиповника	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	36,00	2,88	0,46	19,08	90,00	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			568	22,33	22,80	91,05	670,53	
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
<i>масса п/ф</i>		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						

или

Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Скрембл с курицей и моцареллой на тосте			200	15,02	11,02	28,18	398,70	
яйцо куриное	120,00	120,00						
филе куриное	36,30	33,00						
кабачок с/м	27,00	27,00						
фасоль стручковая	33,00	33,00						
хлеб тостовый	42,00	40,00						
лук зеленый	3,57	3,00						
кунжут белый	0,60	0,60						
кунжут черный	0,60	0,60						

масло растительное	12,00	12,00						
или масло сливочное	12,00	12,00						
соевый соус с/п:		6,00						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	0,80	0,80						
вода питьевая	3,30	3,30						
сахарный сироп:		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Салат из капусты со свеклой			100	1,61	5,04	6,38	77,68	
капуста белокачанная	81,25	65,00						
или пекинская капуста	87,75	65,00						
свекла	12,50	10,00						
свекла	13,50							
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
с 01.01 - 33%	19,95							
лук репчатый	5,90	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,20	0,20						
зелень	1,35	1,00						
Напиток "Витаминный" сухофрукты			200	0,18	0,00	9,01	30,68	
сухофрукты	20,00	20,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00	
9 день								
Химический состав								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			612	22,91	23,98	96,65	651,79	
Закуска из свежих огурцов			100	0,98	0,11	8,65	25,28	
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00						
огурцы свежие парниковые	102,00							
чеснок	1,54	1,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар-песок	1,20	1,20						
зелень	2,50	2,00						
Болоньезе			100	11,59	20,01	12,85	259,51	
фарш говяжий	64,05	61,00						
лук репчатый	29,75	25,00						
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66						
с 01.01 - 33%	22,16							
кабачок с/м	22,00	22,00						
масло растительное	11,00	11,00						
или масло сливочное	11,00	11,00						
томаты с/м	27,77	27,77						
вода питьевая	33,00	33,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар-песок	1,20	1,20						
орегано сушеный	0,50	0,50						
бизелик сушеный	0,50	0,50						
чеснок	2,56	2,00						
Макаронны отварные			180	7,52	3,39	54,20	266,47	№ 516-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	4,00	4,00						
вода питьевая	195,00	195,00						

масло сливочное	5,00	5,00							
Компот из смородины			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004	
смородина с/м	20,00	20,00							
сахар песок	8,00	8,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28		
10 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Завтрак			632	23,60	24,13	98,89	705,06		
Закуска из квашенной капусты			100	1,83	5,05	6,49	72,29		
капуста квашенная	130,00	100,00							
масло растительное	5,00	5,00							
сахар-песок	1,00	1,00							
лук зеленый	2,00	2,00							
Мясо по-Сибирски			100	14,68	12,92	25,08	289,79		
свинина	73,50	70,00							
<i>масса готового мяса:</i>		50							
лук репчатый	35,70	30,00							
масло растительное	5,00	5,00							
мука пшеничная	5,00	5,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
сахар-песок	1,00	1,00							
сухари панировочные	15,00	15,00							
сметана	40,00	40,00							
вода питьевая	250,00	250							
Картофельное пюре			180	4,63	3,76	35,85	191,42	№ 520-2004	
картофель 01.09-31.10	219,77								

картофель 01.11-31.12	236,29	165,24						
картофель 01.01-29.02	254,47							
картофель 01.03	275,95							
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	52	2,16	1,92	24,96	119,60	
Итого за 5 дней				112,48	114,99	478,77	3400,01	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			658	22,88	21,93	90,99	659,80	
Фрукт в ассортименте	100	100	100	1,14	0,45	11,80	102,00	
Гречка по-купечески			230	17,84	14,00	51,10	364,21	
крупа гречневая	62,00	62,00		17,22	13,98	47,93	347,29	
<i>фарш домашний:</i>		62,10						
говядина	22,77	20,70						
свинина	21,74	20,70						
филе бедра	22,77	20,70						
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
лук репчатый	27,14	23,00						

лук фри п/ф	2,30	2,30						
соль йодированная	0,23	0,23						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
соус для помидоро:		50						
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сущенный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Салат овощной с зеленым горошком			100	1,39	7,03	5,37	91,51	
горошек замороженный	20,00	20,00		1,35	0,1	3,65	21,50	
или горошек консервированный	30,80	20,00						
капуста белокачанная	62,50	50,00						
или пекинская капуста	67,50	50,00						
перец болгарский	26,60	20,00						
огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00						
огурцы свежие парниковые	20,40							
масло растительное	7,00	7,00		0,04	6,93	1,72	70,01	
соевый соус п/ф	3,00	3,00						
лимон	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Напиток клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			716	23,13	23,65	97,09	676,65	
Карпачо из овощей			100	1,00	0,13	3,6	19,08	
огурцы свежие грунтовые	44,10	42,00						
огурцы свежие парниковые	42,84							
перец болгарский	21,28	16,00						
томаты свежие грунтовые	44,10	42,00						
томатв свежие парниковые	42,84							
или								
Салат "Коул-слоул"			100	14,41	9,77	6,68	128,25	
капуста белокачанная	62,50	50,00						
или капуста пекинская	67,50							
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
яблоки свежие	16,95	15,00						
мак	0,55	0,55						
масло растительное	7,00	7,00						
лимон	10,00	10,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Шакшука			180	9,59	16,35	23,89	269,72	
кабачок с/м	25,00	25,00						

морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00						
с 01.01 - 33%	33,25							
лук репчатый	29,50	25,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
чеснок	2,52	2,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
орегано сушеный	0,50	0,50						
зира	0,50	0,50						
вода питьевая	150,00	150,00						
яйцо куриное	55,00	55,00						
томаты с/м	20,00	20,00						
томатная паста	10,00	10,00						
томатная паста	10,00	10,00						
зелень	1,25	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Шоколадный трайфл			180	7,90	6,43	34,22	221,87	
<i>бисквит шоколадный:</i>			30					
яйцо	22,00	22,00						
мука пшеничная	11,50	11,50						
сахар-песок	2,00	2,00						
масло растительное	1,00	1,00						
какао-порошок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,01	0,01						
<i>Соус клубничный</i>			30					
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	1,00	1,00						

крахмал кукурузный		1,00							
свекла	11,25	9,00							
свекла с 1 марта	12,15								
кефир	120,00	120,00							
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004	
смородина с/м	20,00	20,00							
яблоко с/м	10,00	10,00							
сахар песок	8,00	8,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Николаевский"	56,00	56,00	56	4,48	0,66	26,88	128,80		
13 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			612	21,45	24,09	98,70	708,38		
Закуска из свежих огурцов			100	0,98	0,11	8,65	25,23		
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00							
огурцы свежие парниковые	102,00								
чеснок	1,28	1,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
сахар-песок	1,00	1,00							
зелень	2,50	2,00							
Митболл в овсяной панировке			100	13,08	19,76	21,87	373,10		
<i>Фарш домашний:</i>									
филе бедра	14,97	13,61							
говядина	14,97	13,61							
свинина	17,15	16,33							
сухари панировочные	3,00	3,00							
лук репчатый	19,43	16,33							

<i>масса пассерованного лука</i>		<i>8,17</i>						
<i>фарш п/ф</i>		<i>54,72</i>						
хлеб тостовый	9,20	9,20						
вода для замачивания хлеба	7,77	7,77						
масло растительное	5,55	5,55						
лук репчатый	52,88	44,44						
<i>лук пассированный</i>		<i>22,22</i>						
яйцо куринное	2,40	2,40						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	16,32	12,27						
картофель 01.11-31.12	17,55							
картофель 01.01-29.02	18,90							
картофель 01.03	20,49							
<i>масса п/ф</i>		<i>101,21</i>						
хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
<i>масса п/ф с панировкой</i>		<i>126,21</i>						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			180	4,63	3,76	42,93	194,69	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Напиток сливовый			200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004
слива с/м	30,00	30,00						

сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	21,99	22,98	95,41	660,08	
Рыбный киш с брокколи			140	9,69	7,54	28,76	217,96	
<i>тесто заливное:</i>		110,72						
яйцо куриное	20,00	20,00						
кефир	54,00	54,00						
мука пшеничная	34,66	34,66						
разрыхлитель	0,46	0,46						
кунжут	1,00	1,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
<i>Начинка:</i>								
филе минтая	48,00	30,00						
картофель 01.09-31.10	46,55	35,00						
картофель 01.11-31.12	50,05							
картофель 01.01-29.02	53,90							
картофель 01.03	58,45							
брокколи с/м	22,00	20,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
кабачок с/м	22,00	20,00						
масло растительное	1,50	1,50						
<i>масса п/ф</i>		230,72						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						

Крем суп-Минестроне			270	8,36	14,83	35,99	298,36	
кабачок с/м	48,195	40,50						
морковь до 01.01.-25%	33,75	27,00						
с 01.01 - 33%	35,91							
орегано сушеный	0,50	0,50						
мука пшеничная	16,20	16,20						
молоко питьевое	94,50	94,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
картофель 01.09-31.10	143,64	108,00						
картофель 01.11-31.12	154,44							
картофель 01.01-29.02	166,32							
картофель 01.03	180,36							
вода питьевая	108,00	108,00						
капуста цветная	41,31	40,50						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	5,50	5,50						
или масло сливочное	5,50	5,50						
<i>Гренки чесночные:</i>		<i>10</i>						
хлеб тостовый	17,60	11,00						
<i>масло чесночное:</i>	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						
Чай витаминный с шиповником			200	0,40	0,05	7,34	32,00	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
плоды шиповника	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			44	3,54	0,56	23,32	111,76	
15 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			678	23,06	22,33	96,56	695,07	
Гранола с ягодным соусом			180	2,54	4,64	34,14	201,71	
<i>Соус ягодный:</i>			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
<i>гранола :</i>								
хлопья овсяные	13,33	13,33						
<i>сахарный сироп:</i>								
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	20,00	20,00						
снежок	120,00	120,00						
Курица в азиатском стиле			100	10,86	12,10	11,07	180,12	
филе куриное	66,0	60,00		10,32	11,36	1,65	158,98	
или филе куриного бедра	66,0	60,00						
масло растительное	6,2	6,20						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	1,00	1,00						
<i>Соус терияки:</i>				0,54	0,74	9,42	21,14	
вода питьевая	38,00	38,00						
соевый соус	13,00	13,00						

сахар -песок	6,00	6,00							
крахмал кукурузный	2,00	2,00							
чеснок	1,00	1,00							
масло кунжутное	0,50	0,50							
кунжут белый	1,00	1,00							
кунжут черный	1,00	1,00							
Булгур отварной			180	7,96	5,29	37,82	248,99		
булгур	66,00	66,00							
лук репчатый	33,98	28,80							
вода питьевая	237,60	237,60							
масло сливочное	5,99	5,99							
соль йодированная	0,60	0,60							
Напиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004	
абрикос с/м	20,00	20,00							
сахар песок	5,00	5,00							
манго с/м	10,00	10,00							
вода питьевая	180,00	180,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00		
Итого за 5 дней				112,51	114,98	478,75	3399,98		
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00		
16 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Завтрак			554	22,90	22,12	100,38	703,81		
Бутерброд с моцареллой			50	5,95	4,79	15,95	133,9		
хлеб тостовый	30,00	30,00							
сыр "Моцарелла"	20,40	20,00							
Творожная запеканка с ягодным соусом			150	8,72	9,02	40,12	272,16		

творог	78,54	77,00						
яйцо куриное	14,42	14,42						
сахар-песок	13,00	13,00						
крупа манная	24,80	24,80						
снежок	36,23	36,23						
ванилин	0,16	0,16						
цедра лимона	1,00	1,00						
разрыхлитель	0,57	0,57						
масло растительное для смазки	5,00	5,00						
<i>масса п/ф</i>		<i>172,18</i>						
<i>Соус ягодный:</i>			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
Какао с маршмеллоу			200	4,36	7,43	14,49	109,39	
какао-порошок	5,00	5,00						
вода питьевая	105,00	105,00						
молоко питьевое	110,25	105,00						
сахар-песок	8,0	8,00						
ванилин	0,2	0,15						
корица молотая	0,5	0,50						
зефир маршмеллоу	10,0	10,00						
Фрукт в ассортименте	120	120	120	1,14	0,45	11,80	102,00	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			34	2,73	0,43	18,02	86,36	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Витамин Е	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭН, ккал	

			выход, г	белки, г	жиры, г	угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			612	21,80	22,99	92,47	670,21	
Закуска из квашенной капусты			100	2,28	6,31	8,11	90,36	
	капуста квашенная	130,00	100,00					
	масло растительное	5,00	5,00					
	сахар-песок	1,00	1,00					
	лук зеленый	2,00	2,00					
Венгерский гуляш			100	13,17	10,57	12,69	200,36	
	свинина	69,30	63,00					
	или говядина	75,60	72,00					
	<i>масса тушеного мяса</i>		45,00					
	масло растительное	5,00	5,00					
	лук репчатый	23,80	20,00					
	морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00					
	с 01.01 - 33%	39,90						
	перец с/м	15,00	15,00					
	кабачок с/м	25,00	25,00					
	чеснок	1,28	1,00					
	мука пшеничная	5,00	5,00					
	томатная паста	10,00	10,00					
	вода питьевая	350,00	350,00					
	паприка сушеная	1,00	1,00					
	лук зеленый	3,00	3,00					
Кус-кус			180	3,61	5,65	43,69	254,83	
	кус-кус	67,00	67,00					
	вода питьевая	167,50	167,50					
	масло сливочное	3,60	3,60					
	соль йодированная	1,20	1,20					
или								

Рис отварной			180	3,15	5,84	49,52	257,96	№ 511-2006	
крупа рисовая	55,00	67,00							
вода питьевая	137,50	137,50							
масло сливочное	5,00	6,00							
соль йодированная	1,00	1,20							
Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004	
виноград с/м	30,00	30,00							
сахар песок	6,00	6,00							
вода питьевая	180,00	180,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28		
18 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			626	21,48	23,99	92,78	667,36		
Салат из капусты с томатом			100	1,78	10,80	8,56	137,20		
томаты свежие грунтовые	42,00	40,00							
томатв свежие парниковые	40,80								
капуста белокачанная	75,00	60,00							
или пекинская капуста	81,00	60,00							
масло растительное	7,00	7,00							
<i>Соевый соус с/п</i>		10							
Соевый соус	4,00	4,00							
сахар-песок	2,00	2,00							
вода питьевая	4,00	4,00							
Крабовый фишболл			100	11,21	8,87	16,38	198,66		
минтай с/м	110,50	65,00							
или филе минтая	104,00								
лук репчатый	26,18	22,00							

<i>масса пассерованного лука</i>		11,00							
хлеб пшеничный (тостовый)	3,75	3,75							
масло сливочное	3,00	3,00							
или масло растительное	3,00	3,00							
молоко питьевое	3,12	3,12							
соль йодированная	0,27	0,10							
крабовые палочки	31,50	30,00							
яйцо	3,75	3,75							
<i>масса п/ф</i>		116,72							
сухари панировочные	5,00	5,00							
<i>масса п/ф в панировке</i>		121,72							
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00							
Картофельное пюре			180	4,63	3,76	35,85	191,42	№ 520-2004	
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00							
картофель 01.11-31.12	235,95								
картофель 01.01-29.02	254,10								
картофель 01.03	275,55								
соль йодированная	0,60	0,60							
масло сливочное	5,00	5,00							
молоко питьевое	27,00	27,00							
Напиток "Витаминный" сухофрукты			200	0,18	0,00	9,01	30,68		
сухофрукты	20,00	20,00							
сахар песок	8,00	8,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00		
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40		
19 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Вывод, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭН, ккал		

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	23,44	21,87	99,98	646,52	
Гречка по-купечески			270	16,64	14,91	38,18	417,27	
	крупа гречневая	62,00	62,00		16,02	14,89	35,01	400,35
	<i>фарш домашний:</i>		52,00					
	говядина	22,28	20,25					
	свинина	21,26	20,25					
	филе бедра	22,28	20,25					
	морковь до 01.01.-25%	28,11	22,49					
	с 01.01 - 33%	29,91						
	лук репчатый	26,54	22,49					
	соль йодированная	0,22	0,22					
	масло растительное	6,00	6,00					
	или масло сливочное	6,00	6,00					
	<i>соус для помидоро:</i>		50					
	<i>соус для пасты помидоро:</i>			50	0,62	0,02	3,17	16,92
	томаты с/м	27,00	27,00					
	вода питьевая	23,50	23,50					
	соль йодированная	1,00	1,00					
	сахар	0,50	0,50					
	орегано	0,20	0,20					
	базилик сушеный	0,10	0,10					
	чеснок	1,20	1,00					
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
	тесто слоеное	60,00	60,00					
	инжир с/м	20,00	20,00					
	сахар-песок	4,00	4,00					

мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
<i>масса н/ф</i>		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						

или

Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"			32	2,56	0,37	15,36	73,60	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			594	22,88	24,05	93,14	712,13	
Салат "Коул-слоул"			100	1,41	10,37	6,68	122,25	
капуста белокачанная	56,25	45,00						
или капуста пекинская	60,75							
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						

кунжутное масло	2,00	2,00						
Крылья куриные барбекю			100	15,73	8,02	27,00	294,20	
крылья куриные	148,50	135,00		15,17	5,96	16,22	236,21	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
<i>соевый соус с/п:</i>		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			30	0,56	2,06	10,78	57,99	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						
лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	1,20	1,20						
масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
<i>соевый соус с/п:</i>		6,00						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по -деревенски			180	4,32	5,02	46,23	231,52	
картофель 01.09-31.10	359,10	270,00						
картофель 01.11-31.12	386,10							
картофель 01.01-29.02	415,80							
картофель 01.03	450,90							

соль йодированная	0,55	0,55						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
<i>масло чесночное:</i>		6						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	14	1,12	0,16	6,72	32,20	
Итого за 5 дней				112,50	115,02	478,75	3400,03	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,01	
Итого за 20 дней				450,01	459,98	1915,03	13600,03	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню горячий завтрак для детей с 12 лет и старше (осенний, зимний, весенний период).

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усредненно) СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Норма в день, г (25%)	Фактически получено, г*																				за 20 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб пшеничный *	200	40,00	44		76	40	18		46	68	72	60		61	11	28	80	82	59	60	14	761	38	95	
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	24,00		26	52			26		60		52	28	56		111				32	32	14	489	24	102
3	Мука пшеничная*	20	4,00	12		7	4			8	4	2	5		10	5	16			5		2		80	4	100
4	Крупы, бобовые	50	12,50	58	13		48			46				62		10				25				262	13	105
5	Макаронные изделия	20	5,00		50								50											100	5	100
6	Картофель	187	46,75			70			180				151			154	123				140		160	978	49	105
7	Овощи свежие, зелень	320	80,00		68	49	157	55		26	145	197	132	187	209	164	164	51		194	122	73	82	2074	104	130
8	Фрукты свежие	185	37,00	59	70	50	55	49	57	40	20	20	8	30	48	110		45	15	30		50	43	799	40	108
9	Сухофрукты	20	4,00										13	20		12		6				20		83	4	104
10	Сахар	35	8,75	11	17	12	10	7	10	8	8	8	8	9	9	8	8	8	8	7	8	8	9	180	9	103
11	Кондитерские изделия	15	3,75		15							15						20						50	3	67
12	Какао-порошок	1,2	0,30																5					5	0	83
13	Чай	2	0,40					2					2				2						2	8	0	100
14	Мясо 1-й категории	78	15,60					100					70	41		30				20		34		295	15	95
15	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	53	13,25		35			28		55	33			21		14		60				20	135	401	20	151
16	Рыба (филе)**	77	15,40				67										30			106	95			298	15	97
17	Молоко (массовая доля 2,5;3,2%)*	350	70,00	150		180	6		139	60	250		27		150	27	95		215		30			1328	66	95
18	Кисломолочная пищевая продукция	180	36,00		120					120						120		54	120	54				588	29	95
19	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60	12,00	77					77										77					231	12	96
20	Сметана	10	2,00										40											40	2	100
21	Сыр	15	3,00		25	26												8						59	3	98
22	Масло сливочное	35	7,00	6	15	10	7		6	8	12	11	5	6	10	5	6	6		4	8	6	5	135	7	96
23	Масло растительное	18	3,96	5		2	10	18		6	7		5		1	6	7	6	5	5				83	4	105
24	Яйцо	1	10,00	11		2	9			11					56				14		4	2		201	10	101
25	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,05																					0	0	0
26	Крахмал	4	1,00	1					1									1	1					3	0	14
27	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	50,00																						0	0
28	Субпродукты(печень, язык, сердце)	40	8,00									90										66		156	8	98
29	Кофейный напиток	2	0,50																					0	0	0
30	Специи	2	0,50	0,5	0,3	1	1	0,3	1		1	1		0	1		1		1	1		0,3	1	10	1	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1,00	0,5	1,0	0,5	1	0,9	0,5	1,7	0,5	2,9	1,1	2,0	0,5	1,4	1,6	0,6		1,2	0,7	0,2	0,6	20	1	98

*Тесто слоеное посчитано к норме хлеба ржаного и пшеничного в 2,8,14 днях.

**Говядина просчитана к норме потевления рыбы в 17 днях

***Яйцо просчитана к норме потевления молока в 8,12,13,14,16 днях

****Сыр просчитана к норме потевления молока в 3,16 днях

*****Говядина просчитана к норме потевления печени говяжьей в 9,19 днях

*****Фрукты свежие просчитаны к норме потевления сухофруктов в 11,13 днях

*****Мясо птицы просчитано к норме потевления говядины в 5 днях

1 день	выход	2 день	выход	3 день	выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубничкой	220	Паста с курицей и сулугуни	200	Сырный крем-суп с грибами	260	Салат "Коул-слоуд"	100,00	Свежий салат из моркови и яблок	100	Овсяная каша с манго	220	Гранола с ягодным соусом	180	Ситник с нисажром	50	Закуска из свежих огурцов	100	Закуска из квашеной капусты	100
Сырники творожные с ягодным соусом	150	Гранола с манго и персиком	180	Ситник с нисажром	50	Булгур отварной	180	Крылья куриные барбекю	100	Сырники творожные со соусом ягодным	150	Фрикасе из курицы	100	Скрембл с курицей и моцареллой на тосте	200	Болоньезе	100	Мясо по-Сибирски	100
Напиток "Манго-абрикос"	200	Напиток клубничный	200	Напиток "Смородина-яблоко"	200	Рыбный фиббол	100	Картофель по -деревенски	180	Напиток сливовый	200	Кус-кус	180	Салат из капусты со свеклой	100	Макароны отварные	180	Картофельное пюре	180
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	44	Хлеб "Николаевский"	26	Хлеб "Николаевский"	52	Соус красный с овощами :	50	Чай с чебрецом	200	Хлеб "Николаевский"	26	Напиток "Витаминный" из шиповника	36	Напиток "Витаминный" сухофрукты	200	Компот из смородины	200	Чай витаминный с облепихой	200
						Напиток виноградный	200					Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36			Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Николаевский"	52
						Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18												

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход	15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день	выход	20 день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Фрукт в ассортименте	100	Карпачо из овощей	100	Закуска из свежих огурцов	100	Рыбный киш с брокколи	140	Гранола с ягодным соусом	180	Бутерброд с моцареллой	50	Закуска из квашеной капусты	100	Салат из капусты с томатом	100			Салат "Коул-слоуд"	100,00
Гречка по-купечески	230	Шакшука	180	Митболл в овсяной панировке	100	Крем суп-Минестроне	270	Курица в азиатском стиле	100,00	Творожная запеканка с ягодным соусом	150	Венгерский гуляш	100	Крабовый фиббол	130	Гречка по-купечески	270	Крылья куриные барбекю	100,00
Салат овощной с зеленым горошком	100	Шоколадный трайфл	180	Картофельное пюре	180	Чай витаминный с шиповником	200	Булгур отварной	180,00	Какао с маршмеллоу	200	Кус-кус	180	Картофельное пюре	180	Ситник с нисажром	50	Картофель по -деревенски	180,00
Напиток клубничный	200	Напиток "Смородина-яблоко"	200	Напиток сливовый	200	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	44	Напиток "Манго-абрикос"	200,00	Фрукт в ассортименте	120	Напиток виноградный	200	Напиток "Витаминный" сухофрукты	200	Напиток "Смородина-яблоко"	200	Чай витаминный с облепихой	200,00
Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Николаевский"	56	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00			Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Николаевский"	32	Хлеб "Николаевский"	14

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

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

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