

Утверждено:

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

Согласовано:
Директор МАОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7-11 лет (осенне-весенний сезон)**

Тюмень 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, 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			572	18,97	19,39	79,57	579,51	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			200	0,00	5,61	32,56	187,93	ТТК 1
крупa пшено	10,00	10,00						
крупa кукурузная	30,00	30,00						
мед	5,00	5,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
клубника с/м	8,00	8,00						
молоко питьевое	105,00	100,00						
вода питьвая	140,00	140,00						
крахмал кукурузный	0,30	0,30						
соль йодированная	0,60	0,60						
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						
крупa манная	16,00	16,00						
масса п/ф		114,83						
мука пшеничная на подпыл	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	4,00	4,00						
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			22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Обед			755	26,96	27,64	111,39	822,50	
Овощной салат с кус-кусом			60	1,00	4,72	8,20	82,71	ТТК
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томаты свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или пекинская капуста	27,00	20,00						
крупа кус-кус	3,33	3,33						
<i>масса отварного кус-кус</i>		10						
<i>соус медово-лимонный:</i>		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Борщ с птицей и сметаной			220	7,34	2,01	19,36	152,29	№169-2006
грудка куринная	16,20	12,00						

<i>масса отварного мяса</i>		10,00						
картофель 01.09-31.10	14,70	11,05						
картофель 01.11-31.12	15,80							
картофель 01.01-29.02	17,02							
картофель 01.03	18,45							
капуста белокочанная свежая	23,75	19,00						
свекла - до 01.01 - 20%	37,50	30,00						
с 01.01 - 25%	39,90	30,00						
морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00						
с 01.01 - 25%	14,63	11,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
сметана	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Митболл в овсяной панировке			90	11,78	17,01	21,14	308,79	
<i>Фарш домашний:</i>								
филе бедра	13,48	12,25						
говядина	13,48	12,25						
свинина	15,44	14,70						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	17,49	14,70						
<i>масса пассерованного лука</i>		7,35						
<i>фарш п/ф</i>		49,00						
хлеб тостовый	8,28	8,28						

вода для замачивания хлеба	7,00	7,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	47,60	40,00						
<i>лук пассированный</i>		20,00						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	14,70	11,05						
картофель 01.11-31.12	15,80							
картофель 01.01-29.02	17,02							
картофель 01.03	18,45							
<i>масса п/ф</i>		91,73						
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>		116,73						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	35,78	162,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,50	4,50						
молоко питьевое	22,50	22,50						
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 "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Итого:			1327	45,93	47,03	190,96	1402,01	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			593	20,20	19,92	87,87	591,57	
Паста с курицей и сулугуни			200	15,61	14,18	48,88	375,63	ТТК
Паста:				14,99	14,16	45,71	358,71	
филе куриное	38,50	35,00						
макароны	65,00	65,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
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			180	3,28	5,14	23,47	148,36	
абрикос с/м	24,00	20,00						
манго с/м	24,00	20,00						
гранола :		20,00						

хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		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	6,00	6,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
Обед			738	27,33	26,50	123,03	833,71	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
огурцы свежие парниковые	61,20							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Суп картофельный с крупой			220	6,20	12,49	26,36	291,49	№204-2006
грудка куринная	16,20	12,00						
масса отварного мяса		10,00						
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						
морковь до 01.01 -20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	16,66	14,00						
лавровый лист	0,01	0,01						

вода	188,00	188,00						
крупа рисовая	5,00	5,00						
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Гречка по-купечески			200	15,60	12,10	55,53	354,01	
крупа гречневая	53,00	53,00						
<i>фарш домашний:</i>		51,00						
говядина	18,70	17,00						
свинина	17,85	17,00						
филе бедра	18,70	17,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло растительное	5,50	5,50						
или масло сливочное	5,00	5,00						
<i>соус для пасты помodoro:</i>			50					
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						
Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный	1,00	1,00						

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	26	2,08	0,96	12,48	59,80	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	
Итого:			1331	47,53	46,42	210,90	1425,28	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			526	18,36	19,72	84,09	558,79	
Сырный крем-суп с гренками			250	12,04	12,17	25,17	343,34	
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
орегано сушеный	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	55,00	55,00						
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	30,60	30,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						

<i>Гренки:</i>		10						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
<i>чесночное масло:</i>		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						
<i>масса п/ф</i>		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	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	26	2,08	0,96	12,48	59,80	
Обед			766	27,58	28,12	111,58	782,01	
Салат с томатами и гренками			60	1,23	0,26	7,63	28,60	
томаты свежие грунтовые	47,25	45,00						
томаты свежие парниковые	45,90							
<i>Гренки чесночные:</i>		10						
хлеб тостовый	16,00	10,00						

<i>масло чесночное:</i>	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Щи "Невские"			220	9,28	8,48	18,84	141,36	
говядина 1 категории	13,44	12,80						
<i>масса отварного мяса</i>		8,00						
капуста квашенная	39,00	30,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
томатная паста	10,00	10,00						
мак	0,10	0,10						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Фрикассе из курицы			90	10,52	10,66	7,36	187,54	
филе куринное	55,0	50,00		8,56	6,82	2,45	122,47	
или филе куриного бедра	55,0	50,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	11,9	10,00						

морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель со :			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 йдированная	0,30	0,30						
сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			150	2,60	4,46	40,58	212,36	
кус-кус	56,00	56,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йдированная	1,00	1,00						
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 "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	
Итого:			1292	45,94	47,84	195,67	1340,80	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			578	19,17	19,01	83,52	605,46	

Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	85,58	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
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			150	6,04	4,47	31,52	201,66	
булгур	55,00	55,00						
лук репчатый	28,32	24,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Рыбный фишболл			90	9,75	4,33	20,22	173,23	
минтай с/м	102,00	60,00						
или филе минтая	96,00							
лук репчатый	29,75	25,00						
<i>масса пассерованного лука</i>		12,50						
хлеб пшеничный (тостовый)	15,00	15,00						
молоко питьевое	5,25	5,25						
соль йодированная	0,27	0,20						
рис круглозерый	6,50	6,50						
<i>масса отварного риса</i>		16,25						
яйцо	8,00	8,00						

<i>масса п/ф</i>		109,00						
сухари панировочные	5,00	5,00						
<i>масса п/ф в панировке</i>		114,00						
масло растительное для смазки изделий	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	
Обед			726	26,26	28,77	117,94	841,07	
Салат из капусты с томатом			60	0,81	7,07	3,90	82,32	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томатв свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или пекинская капуста	40,50	30,00						
<i>соус медово-лимонный:</i>		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						

соль йодированная	0,20	0,20						
Суп -лапша с птицей			220	10,76	7,98	41,37	234,02	№692-2004
грудка куринная	16,20	12,00						
<i>масса отварного мяса</i>		10,00						
макаронные изделия	10,00	10,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	4,00	4,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	70,49	53,00						
01.11.-31.12. -30%	75,79	53,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	180,00	180,00						
Плов с мясом			200	10,69	13,16	40,91	381,25	№601-2006
говядина 1 категории	67,20	64,00						
или свинина	58,80	56,00						
или филе куриное	55,00	50,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		40,00						
крупа рис пропаренный	58,00	58,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
соль йодированная	1,86	1,86						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	53,55	45,00						
зира	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Напиток "Витаминный" из шиповника			200	0,32	0,00	8,78	34,08	№388-2011

плоды шиповника	13,00	13,00						
сахар песок	7,00	7,00						
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	
Итого:			1304	45,43	47,78	201,46	1446,53	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			548	18,38	20,69	83,66	602,19	
Свежий салат из моркови и яблок			60	0,83	4,33	7,88	80,86	
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или капуста пекинская	27,00							
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
кунжут	1,00	1,00						
яблоки свежие	22,60	20,00						
соус медово-лимонный:		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Крылья куриные барбекю			90	13,21	10,80	22,54	247,73	
крылья куриные	137,50	125,00		12,65	8,74	11,76	209,74	
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		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	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			150	2,64	5,26	37,54	202,19	
картофель 01.09-31.10	299,25	225,00						
картофель 01.11-31.12	321,75							
картофель 01.01-29.02	346,50							
картофель 01.03	375,75							
соль йодированная	0,50	0,50						
тимьян	0,50	0,50						
розмарин	0,50	0,50						
масло чесночное:		10						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	4,00	4,00						
Чай с чебрецом	200			0,26	0,07	6,16	26,41	
чай черный	1,00	1,00						
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	

Обед			766	27,79	27,26	122,33	833,19	
Салат из стручковой фасоли			60	1,69	2,60	4,98	44,57	
фасоль стручковая	42	40,00						
морковь до 01.01.-25%	20,00	16,00						
с 01.01 - 33%	21,28							
лук зеленый	2,00	2,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соевый соус	1,00	1,00						
кунжут	1,00	1,00						
вода питьевая	2,00	2,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			220	7,2	10,52	41,14	289,37	№195-2006
грудка куринная	16,20	12,00						
<i>масса отварного мяса</i>		<i>10,00</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00						
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00						
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00						
01.03 - 40%	75,15	45,00						
крупа перловая	8,00	8,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	19,00	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						

вода	188,00	188,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	35,99	165,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,56	4,56						
молоко питьевое	22,50	22,50						
Венгерский гуляш			90	11,20	10,36	8,74	187,42	
свинина	61,60	56,00						
или говядина	67,20	64,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		40,00						
масло растительное	6,00	6,00						
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	20,00	20,00						
чеснок	1,28	1,00						
мука пшеничная	5,36	5,36						
томатная паста	10,00	10,00						
вода питьевая	350,00	350,00						
паприка сушеная	1,00	1,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
лук зеленый	3,00	3,00						

Напиток из смородины			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	25,00	25,00						
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	
Итого:			1314	46,17	47,95	205,99	1435,38	
Итого за 5 дней			6568,00	231,00	237,02	1004,98	7050,00	
Средняя за 1 день			1313,6	46,20	47,40	201,00	1410,00	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			563	20,16	20,67	82,77	613,23	
Овсяная каша с манго			200	1,94	6,68	36,84	233,16	ТТК 1
хлопья овсяные	35,00	35,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
манго с/м	8,00	8,00						
сахар-песок	3,00	3,00						
мед	5,00	5,00						
молоко питьевое	126,00	120,00						
вода питьвая	120,00	120,00						
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>	4,00	4,00						
<i>масло растительное</i>	5,00	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						5,0
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"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
Обед			766	25,97	27,49	116,23	860,70	
Салат "Витаминка"			60	0,84	7,02	4,32	84,48	
огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00						
огурцы свежие парниковые	20,40	20,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
яблоки свежие	22,60	20,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
<i>соус медово-лимонный:</i>		5						
масло растительное	5,00	5,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						

соль йодированная	0,20	0,20						
Уха рыбацкая			220	4,08	8,02	16,85	167,32	№113-2006
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	51,12	36,00						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	48,60	36,00						
масса готовой рыбы		30,00						
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						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь до 01.01	18,75	15,00						
морковь с 01.01	19,95	15,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
Крылья куринные барбекю			90	13,31	7,08	22,56	287,73	
крылья куринные	137,50	125,00		12,75	5,02	8,02	229,74	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		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						
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			150	3,80	4,74	43,36	185,36	
картофель 01.09-31.10	299,25	225,00						
картофель 01.11-31.12	321,75							
картофель 01.01-29.02	346,50							
картофель 01.03	375,75							
соль йодированная	0,50	0,50						
тимьян	0,50	0,50						
розмарин	0,50	0,50						
масло чесночное:		10						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с чебрецом	200		0,26	0,07	6,16	26,41		
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
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	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
Итого:			1329	46,13	48,16	199,00	1473,93	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			638	18,29	19,43	86,57	605,12	
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						
гранола :		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		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			90	10,52	10,66	7,36	187,54	
филе куринное	55,0	50,00		8,56	6,82	2,45	122,47	

или филе куриного бедра	55,0	50,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель со :			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	0,30	0,30						
сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			150	2,60	4,46	40,58	212,36	
кус-кус	56,00	56,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
или								
Рис отварной			150	2,63	4,87	41,27	214,97	№ 511-2004
крупа рисовая	55,00	55,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	1,00	0,50						
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	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00	
Обед			755	26,51	27,47	111,42	842,96	
Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	85,58	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Сырный суп на курином бульоне с гренками			250	14,04	12,17	26,17	343,34	
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
орегано сушеный	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	55,00	55,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
картофель 01.09-31.10	79,80	60,00						
картофель 01.11-31.12	85,80							
картофель 01.01-29.02	92,40							
картофель 01.03	100,20							
бульон куриный	150,00	150,00						

сыр плавленный	30,60	30,00						
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						
Жаркое по-домашнему			200	8,50	7,70	53,66	297,58	№590-2004
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00						
масса тушеного мяса		40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	186,20	140,00						
01.11.-31.12. -30%	200,20	140,00						
01.01-29.02 - 35%	215,32	140,00						
01.03 - 40%	233,80	140,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	10,00	10,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	70,00	70,00						
Чай"Витаминизированный"			200	0,18	0,00	9,01	30,68	
чай черный	1,00	1,00						
смородина с/м	6,00	6,00						
сахар песок	8,00	8,00						

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Итого:			1393	44,80	46,90	197,99	1448,08	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			518	18,58	19,36	84,01	569,36	
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 листа	2,00	2,00						

или

Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Скрембл с курицей			150	11,27	7,58	21,14	297,53	
яйцо куриное	90,00	90,00						
филе куриное	27,50	25,00						
кабачок с/м	20,00	20,00						
фасоль стручковая	25,00	25,00						
хлеб тостовый	31,50	30,00						
лук зеленый	3,57	3,00						

кунжут белый	0,50	0,50						
кунжут черный	0,50	0,50						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
соевый соус с/п:		5,00						
соевый соус концентрат	2,50	2,50						
сахар-песок	0,70	0,70						
вода питьевая	2,75	2,75						
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	0,30	0,30						
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	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00	

Обед			784	26,46	27,97	122,11	805,28	
Закуска из квашенной капусты			80	1,83	5,05	6,49	72,29	
капуста квашенная	104,00	80,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Суп овощной			220	6,01	8,45	45,69	250,25	
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 до 01.01.-20%	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	13,30	18,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	30,00	30,00						
бульон от картофеля	100,00	100,00						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированное	0,50	0,50						
Курица в азиатском стиле			90	9,69	10,79	10,91	143,33	
филе куринное	55,0	50,00		9,15	10,05	1,49	122,19	
или филе куриного бедра	55,0	50,00						
масло растительное	6,0	6,00						
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						
Соус терияки:		50,00		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			150	5,14	2,47	27,52	195,25	
булгур	55,00	55,00						
лук репчатый	28,32	24,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
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"	22,00	22,00	22	1,76	0,81	10,56	50,60	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Итого:			1302	45,04	47,33	206,12	1374,64	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			532	19,04	18,78	82,88	568,62	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
огурцы свежие парниковые	61,20							
чеснок	1,28	1,00						

соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Болоньезе			90	9,36	15,41	11,57	230,86	
фарш говяжий	57,75	55,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
с 01.01 - 33%	19,95							
кабачок с/м	20,00	20,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
томаты с/м	25,00	25,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар-песок	1,00	1,00						
огегано сушеный	0,50	0,50						
бызелик сушеный	0,50	0,50						
чеснок	2,56	2,00						
Макароны отварные			150	6,27	2,83	45,17	222,06	№ 516-2004
макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	180,00	180,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
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	
Обед			778	27,88	26,75	115,00	781,60	

Карпачо из овощей			60	0,60	0,08	2,16	11,45	
огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00						
огурцы свежие парниковые	25,50							
перец болгарский	13,30	10,00						
томаты свежие грунтовые	26,25	25,00						
томаты свежие парниковые	25,50							
Суп гороховый с гречками и мясом			230	9,04	6,48	42,21	211,36	
говядина 1 категории	13,44	12,80						
масса отварного мяса		8,00						
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						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
Азу			90	9,12	9,98	19,36	198,76	
филе куриное	55,00	50,00						
масса тушеного мяса		40,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
огурцы соленые	15,20	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						

масло растительное	2,00	2,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
Гречка рассыпчатая			150	5,02	8,90	23,14	225,10	№67-2011
крупa гречневая	52,00	52,00						
вода питьевая	102,50	102,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Напиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	
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 "Николаевский"	26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Итого:			1310	46,92	45,53	197,88	1350,22	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			546	20,20	20,50	82,53	581,16	
Закуска из квашенной капусты			80	1,83	5,05	6,49	72,29	
капуста квашенная	104,00	80,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Мясо по-Сибирски			90	13,13	10,87	23,84	257,59	
свинина	58,80	56,00						
масса готового мяса:		40						

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			150	3,86	3,14	33,21	159,52	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,00	4,00						
молоко питьевое	22,50	22,50						
Чай витаминный с облепихой	200		0,30	0,48	6,51	31,96		
чай черный	1,50	1,50						
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	26	1,08	0,96	12,48	59,80	
Обед			730	27,92	28,59	121,49	821,96	
Овощной салат с кус-кусом			60	1,00	4,72	8,20	82,71	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томаты свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или пекинская капуста	27,00	20,00						
крупа кус-кус	3,33	3,33						

<i>масса отварного кус-кус</i>		10						
<i>соус медово-лимонный:</i>		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Куриный суп с гречкой			220	7,07	8,48	19,76	187,05	
грудка куриная (филе без кожи и костей)	16,88	12,50						
<i>масса отварной птицы</i>		10,00						
крупа гречневая	10,00	10,00						
капуста белокочанная свежая	18,75	15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сметана	5,00	5,00						
Паста с курицей и сулугуни			200	15,75	14,00	54,49	374,52	
Паста:				15,13	13,98	51,32	357,60	
филе куриное	38,50	35,00						
макароньы	65,00	65,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							

лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
соус для пасты помадоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Напиток виноградный	200		0,18	0,06	11,02	43,38		
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	24,00	24,00	24	1,84	0,37	15,54	74,50	
Итого:			1276	48,12	49,09	204,02	1403,12	
Итого за 5 дней			6610	231,01	237,01	1005,01	7049,99	
Средняя за 1 день			1322	46,20	47,40	201,00	1410,00	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			588	20,10	19,99	82,85	600,69	
Фрукт в ассортименте	100	100	100	1,14	0,45	11,80	102,00	
Гречка по-купечески			200	15,60	12,10	44,42	313,70	

крупа гречневая	50,00	50,00		14,98	12,08	41,25	296,78	
<i>фарш домашний:</i>		54,00						
говядина	19,80	18,00						
свинина	18,90	18,00						
филе бедра	19,80	18,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
<i>соус для пасты помodoro:</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						
Салат овощной с зеленым горошком			60	0,85	6,99	3,91	82,91	
горошек зеленый замороженный	10,00	10,00		0,81	0,06	2,19	12,90	
или горошек консервированный	15,40	10,00						
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или пекинская капуста	27,00	20,00						
перец болгарский	13,30	10,00						
огурцы свежие грунтовые	10,50	10,00						
огурцы свежие парниковые	10,20							
<i>соус :</i>		10		0,04	6,93	1,72	70,01	

масло растительное	7,00	7,00						
соевый соус п/ф	3,00	3,00						
сахар-песок	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	
Обед			742	27,63	29,03	118,98	843,86	
Свежий салат из моркови и яблок			60	0,83	4,33	7,88	80,86	
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или капуста пекинская	27,00							
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
кунжут	1,00	1,00						
яблоки свежие	22,60	20,00						
<i>соус медово-лимонный:</i>		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Суп -лапша с птицей			220	9,14	7,12	38,53	216,83	№692-2004
грудка куринная	12,96	9,60						
<i>масса отварного мяса</i>		8,00						
макаронные изделия	10,00	10,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						

лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	3,00	3,00						
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	0,50	0,50						
вода	180,00	180,00						
Митболл в овсяной панировке			90	11,78	14,21	21,14	308,79	
<i>Фарш домашний:</i>								
филе бедра	13,48	12,25						
говядина	13,48	12,25						
свинина	15,44	14,70						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	17,49	14,70						
<i>масса пассерованного лука</i>		7,35						
<i>фарш п/ф</i>		49,00						
хлеб тостовый	8,28	8,28						
вода для замачивания хлеба	7,00	7,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	47,60	40,00						
<i>лук пассированный</i>		20,00						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	14,70	11,05						
картофель 01.11-31.12	15,80							
картофель 01.01-29.02	17,02							
картофель 01.03	18,45							
<i>масса п/ф</i>		91,73						

хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
масса п/ф с панировкой		116,73						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,02	35,78	162,25	№ 631-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,10	4,10						
молоко питьевое	22,50	22,50						
Компот из смородины			200	0,26	0,07	3,99	19,25	
смородина с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Итого:			1330	47,73	49,02	201,83	1444,55	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			638	19,69	19,56	80,89	559,42	
Карпачо из овощей			60	0,60	0,08	2,16	11,45	
огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00						
огурцы свежие парниковые	25,50							

перец болгарский	13,30	10,00						
томаты свежие грунтовые	26,25	25,00						
томаты свежие парниковые	25,50							
или								
Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	85,58	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Шакшука			170	8,79	12,64	22,57	224,52	
кабачок с/м	20,00	20,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
чеснок	2,52	2,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
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						
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>			<i>30</i>					
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"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
Обед			801	28,03	27,09	121,68	834,77	
Салат из стручковой фасоли			60	1,69	2,60	4,98	44,57	
фасоль стручковая	42	40,00						

морковь до 01.01.-25%	20,00	16,00						
с 01.01 - 33%	21,28							
лук зеленый	2,00	2,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соевый соус	1,00	1,00						
кунжут	1,00	1,00						
вода питьевая	2,00	2,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			220	7,03	11,78	33,36	246,12	
грудка куринная	15,39	11,40						
<i>масса отварного мяса</i>		9,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00						
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00						
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00						
01.03 - 40%	75,15	45,00						
крупа перловая	6,00	6,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	19,00	10,00						
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода	188,00	188,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Булгур отварной			150	6,04	4,47	31,52	201,66	
булгур	55,00	55,00						

лук репчатый	28,32	24,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
Рыбный фишболл			90	9,75	4,33	20,22	173,23	
минтай с/м	102,00	60,00						
или филе минтая	96,00							
лук репчатый	29,75	25,00						
<i>масса пассерованного лука</i>		12,50						
хлеб пшеничный (тостовый)	15,00	15,00						
молоко питьевое	5,25	5,25						
соль йодированная	0,27	0,20						
рис круглозерый	6,50	6,50						
<i>масса отварного риса</i>		16,25						
яйцо	8,00	8,00						
<i>масса п/ф</i>		109,00						
сухари панировочные	5,00	5,00						
<i>масса п/ф в панировке</i>		114,00						
масло растительное для смазки изделий	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 клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого:			1439	47,72	46,65	202,57	1394,19	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			532	18,99	20,68	87,36	601,57	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
огурцы свежие парниковые	61,20							
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			90	11,78	17,01	21,14	308,79	
Фарш домашний:								
филе бедра	13,48	12,25						
говядина	13,48	12,25						
свинина	15,44	14,70						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	17,49	14,70						
масса пассерованного лука		7,35						
фарш п/ф		49,00						
хлеб тостовый	8,28	8,28						

вода для замачивания хлеба	7,00	7,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	47,60	40,00						
<i>лук пассированный</i>		<i>20,00</i>						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
картофель 01.09-31.10	14,70	11,05						
картофель 01.11-31.12	15,80							
картофель 01.01-29.02	17,02							
картофель 01.03	18,45							
<i>масса п/ф</i>		<i>91,53</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>116,53</i>						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	35,78	162,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,30	0,30						
масло сливочное	4,50	4,50						
молоко питьевое	22,50	22,50						
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	

Обед			744	25,78	28,27	112,33	793,72	
Салат из капусты с томатом			60	0,81	7,07	3,90	82,32	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томаты свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или пекинская капуста	40,50	30,00						
масло растительное	7,00	7,00						
сахар-песок	2,00	2,00						
соев ый соус концентрат	4,00	4,00						
вода питьевая	4,00	4,00						
Финская уха			220	7,84	7,25	29,36	172,36	№169-2006
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	51,12	36,00						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	52,20	36,00						
масса готовой рыбы		30,00						
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						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь до 01.01	18,75	15,00						
морковь с 01.01	19,95	15,00						
молоко питьевое	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
Плов с мясом			200	11,69	13,16	37,77	350,56	
говядина 1 категории	67,20	64,00						

или свинина	58,80	56,00						
или филе куриное	55,00	50,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>40,00</i>						
крупа рис пропаренный	55,00	55,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	59,50	50,00						
зира	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Напиток из сухофруктов			200	0,32	0,00	8,78	34,08	
сухофрукты	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	36	2,88	0,46	19,08	90,00	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
Итого:			1276	44,77	48,95	199,69	1395,29	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	18,41	18,91	81,55	571,28	
Рыбный киш с брокколи			140	9,69	7,54	28,76	217,96	
<i>тесто заливное:</i>		110,04						
яйцо куринное	20,00	20,00						
кефир	54,00	54,00						
мука пшеничная	34,66	34,66						
разрыхлитель	0,35	0,35						

кунжут	1,00	1,00						
соль йодированная	0,03	0,03						
Начинка:								
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						
масса п/ф		230,04						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
Крем суп-Минестроне			250	6,56	11,04	33,79	265,44	
кабачок с/м	44,625	37,50						
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00						
с 01.01 - 33%	33,25							
орегано сушеный	0,50	0,50						
мука пшеничная	15,00	15,00						
молоко питьевое	87,50	87,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
картофель 01.09-31.10	133,00	100,00						
картофель 01.11-31.12	143,00							
картофель 01.01-29.02	154,00							
картофель 01.03	167,00							
вода питьевая	100,00	100,00						
капуста цветная	38,25	37,50						
чеснок	1,00	1,00						

масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
Гренки чесночные:		10						
хлеб тостовый	17,60	11,00						
масло чесночное:	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	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
плоды шиповника	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Обед			766	27,92	26,54	112,22	808,05	
Салат с томатами, сыром и гренками			60	1,87	8,14	5,89	71,50	
томаты свежие грунтовые	39,90	38,00						
томаты свежие парниковые	38,76	38,00						
сыр	10,10	10,00						
масло растительное	2,00	2,00						
Гренки чесночные:		10						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
масло чесночное:	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						
Борщ с птицей и сметаной			220	7,01	2,01	19,36	150,29	№169-2006
грудка куринная	14,58	10,80						
масса отварного мяса		9,00						
картофель 01.09-31.10	14,70	11 05						
картофель 01.11-31.12	15,80							

картофель 01.01-29.02	17,02	11,00						
картофель 01.03	18,45							
капуста белокочанная свежая	23,75	19,00						
свекла - до 01.01 - 20%	37,50	30,00						
с 01.01 - 25%	39,90	30,00						
морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00						
с 01.01 - 25%	14,63	11,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00						
или масло растительное	7,00	7,00						
сметана	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Фрикассе из курицы			90	9,79	10,66	7,36	187,54	
филе куринное	55,0	50,00		8,56	6,82	2,45	122,47	
или филе куриного бедра	55,0	50,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель со :			50	1,2	3,8	4,9	65,1	
молоко питьевое	51,00	50,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная	4,25	4,25						
соль йодированная	0,30	0,30						

сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			150	2,60	4,46	40,58	212,36	
кус-кус	56,00	56,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йдированная	1,00	1,00						
Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	6,00	6,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	2,88	0,46	19,08	90,00	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
Итого:			1356	46,33	45,45	193,77	1379,33	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			618	19,07	19,60	86,10	604,54	
Гранола с ягодным соусом			160	2,54	4,64	34,14	201,71	
Соус ягодный:			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						
гранола :		20,00						

хлопья овсяные	13,33	13,33						
<i>сахарный сироп:</i>		<i>10,00</i>						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	20,00	20,00						
снежок	100,00	100,00						
Курица в азиатском стиле			90	9,69	10,79	10,91	143,33	
филе куринное	55,0	50,00		9,15	10,05	1,49	122,19	
или филе куриного бедра	55,0	50,00						
масло растительное	6,00	6,00						

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						
Соус терияки:		50,00		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			150	5,14	3,87	27,52	195,25	
булгур	55,00	55,00						
лук репчатый	28,32	24,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
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	
Обед			712	25,39	27,35	121,05	832,10	
Салат "Коул-слоул"			60	0,84	6,16	4,01	73,35	
капуста белокачанная	32,50	26,00						

или капуста пекинская	35,10							
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
яблоки свежие	10,64	9,42						
мак	0,42	0,42						
масло растительное	3,60	3,60						
лимон	7,71	7,71						
соль йодированная	0,18	0,18						
сахар-песок	0,48	0,48						
кунжутное масло	1,50	1,50						
Сырный суп на курином бульоне с гренками			220	12,57	11,87	23,02	302,14	
лук репчатый	15,708	13,20						
морковь до 01.01.-25%	33,00	26,40						
с 01.01 - 33%	35,11							
орегано сушеный	0,80	0,80						
мука пшеничная	4,40	4,40						
молоко питьевое	48,40	48,40						
соль йодированная	0,20	0,20						
картофель 01.09-31.10	70,22	52,80						
картофель 01.11-31.12	75,50							
картофель 01.01-29.02	81,31							
картофель 01.03	88,18							
бульон куриный	132,00	132,00						
сыр плавленый	31,62	31,00						
чеснок	0,80	0,80						
масло растительное	8,00	8,00						
или масло сливочное	8,00	8,00						
Гренки:		10						
хлеб тостовый	16,00	10,00						

<i>чесночное масло:</i>		2						
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						
Жаркое по-домашнему			200	7,80	8,63	57,20	291,03	№590-2004
грудка куриная (филе без кожи и костей)	64,13	47,50						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>38,00</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	186,20	140,00						
01.11.-31.12. -30%	200,20	140,00						
01.01-29.02 - 35%	215,32	140,00						
01.03 - 40%	233,80	140,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	10,00	10,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
масло растительное	5,60	5,60						
вода	70,00	70,00						
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	2,88	0,46	19,08	90,00	
Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	14	1,12	0,17	6,72	32,20	
Итого:			1330	44,46	46,95	207,15	1436,64	
Итого за 5 дней			6731	231,01	237,02	1005,01	7050,00	
Средняя за 1 день			1346,2	46,20	47,40	201,00	1410,00	
16 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	19,01	19,24	80,95	608,76	
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			130	7,56	6,57	38,71	263,47	
творог	43,15	42,30						
яйцо куриное	12,50	12,50						
сахар-песок	2,00	2,00						
крупа манная	21,50	21,50						
снежок	31,40	31,40						
ванилин	0,15	0,15						
цедра лимона	1,00	1,00						
разрыхлитель	0,50	0,50						
масло растительное для смазки	5,00	5,00						
масса п/ф		116,35						
Соус ягодный:			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	5,0	5,00						
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	
Обед			766	27,78	26,56	120,37	799,80	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
огурцы свежие парниковые	61,20							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Щи "Невские" с птицей			220	6,32	10,25	18,84	194,25	
грудка куриная (филе без кожи и костей)	16,88	12,50						
<i>масса тушеного мяса</i>		10,00						
капуста квашенная	39,00	30,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
томатная паста	10,00	10,00						
мак	0,10	0,10						
соль йодированная	0,50	0,50						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,30	5,30						
или масло растительное	5,30	5,30						
вода питьевая	200,00	200,00						
Мясо по-Сибирски			90	13,13	10,87	23,84	269,21	

свинина	58,80	56,00						
масса готового мяса:		40						
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						
Картофель по -деревенски			150	3,80	4,74	43,36	185,36	
картофель 01.09-31.10	299,25	225,00						
картофель 01.11-31.12	321,75							
картофель 01.01-29.02	346,50							
картофель 01.03	375,75							
соль йодированная	0,50	0,50						
тимьян	0,50	0,50						
розмарин	0,50	0,50						
масло чесночное:		10						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с чебрецом	200		0,26	0,07	6,16	26,41		
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
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	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
Итого:			1266	46,79	45,80	201,32	1408,56	

17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	18,44	20,33	83,79	592,27	
Закуска из квашенной капусты			80	1,83	5,05	6,49	72,29	
капуста квашенная	104,00	80,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Венгерский гуляш			90	11,27	10,36	8,74	182,96	
свинина	61,60	56,00						
или говядина	67,20	64,00						
масса тушеного мяса		40,00						
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	20,00	20,00						
соль йдированная	0,20	0,20						
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			150	2,60	4,46	40,58	212,36	
кус-кус	56,00	56,00						

вода питьевая	140,00	140,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йдированная	1,00	1,00						
или								
Рис отварной			150	2,63	4,87	41,27	214,97	№ 511-2006
крупa рисовая	55,00	55,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йдированная	1,00	1,00						
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	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	
Обед			744	26,08	27,13	116,21	858,15	
Карпачо из овощей			60	0,60	0,08	2,16	11,45	
огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00						
огурцы свежие парниковые	25,50							
перец болгарский	13,30	10,00						
томаты свежие грунтовые	26,25	25,00						
томаты свежие парниковые	25,50							
Рассольник Ленинградский со сметаной			220	5,36	12,01	28,12	294,55	
грудка куринная	15,39	11,40						
масса отварного мяса		9,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00						
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00						
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00						
01.03 - 40%	75,15	45,00						
крупa перловая	9,00	9,00						

морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	19,00	10,00						
масло сливочное 72,5%	4,00	4,00						
или масло растительное	4,00	4,00						
вода	188,00	188,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Паста с курицей и сулугуни			200	14,74	14,18	49,42	378,50	
Паста:				14,12	14,16	46,25	361,58	
филе куриное	38,50	35,00						
макароньы	65,00	65,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	14,00	14,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
соус для пасты помадоро:			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						
Напиток "Маног-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	36,00	36,00	36	2,88	0,46	19,08	90,00	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
Итого:			1296	44,52	47,46	200,00	1450,42	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			546	19,08	20,52	82,21	561,65	
Салат из капусты с томатом			60	0,81	7,07	3,90	82,32	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томатв свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или пекинская капуста	40,50	30,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соус:		10						
соевый соус концентрат	4,00	4,00						
сахар-песок	2,00	2,00						
вода питьевая	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Крабовый фишболл			90	10,55	9,75	10,54	177,00	
минтай с/м	102,00	60,00						
или филе минтая	96,00							
лук репчатый	25,23	21,20						
масса пассерованного лука		10,60						
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	0,27						
крабовые палочки	31,50	30,00						
яйцо	3,75	3,75						
<i>масса п/ф</i>		111,49						
сухари панировочные	5,00	5,00						
<i>масса п/ф в панировке</i>		116,49						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	35,78	162,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,20	0,20						
масло сливочное	4,50	4,50						
молоко питьевое	22,50	22,50						
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	
Обед			761	26,10	27,16	119,89	791,65	
Салат из стручковой фасоли			60	1,69	2,60	4,98	44,57	
фасоль стручковая	42,00	40,00						
морковь до 01.01.-25%	20,00	16,00						
с 01.01 - 33%	21,28							

лук зеленый	2,00	2,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соевый соус	1,00	1,00						
кунжут	1,00	1,00						
вода питьевая	2,00	2,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
Суп гороховый с гречками и мясом			230	9,98	8,94	36,31	214,36	
говядина 1 категории	15,12	14,40						
<i>масса отварного мяса</i>		9,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63,84	48,00						
01.11.-31.12. -30%	68,64	48,00						
01.01-29.02 - 35%	73,92	48,00						
01.03. - 40%	80,16	48,00						
горох лущёный	18,00	18,00						
масло сливочное 72,5%	5,20	5,20						
или масло растительное	5,20	5,20						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
Азу			90	9,12	9,98	16,36	201,87	
филе куриное	55,00	50,00						
масса тушеного мяса		40,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
огурцы соленые	15,20	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						

масло растительное	2,00	2,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
Рис отварной			150	2,63	4,87	38,17	221,87	№ 511-2006
крупa рисовая	55,00	55,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йдированная	0,50	0,50						
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"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого:			1307	45,18	47,68	202,10	1353,30	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			503	20,20	19,37	87,93	558,34	
Гречка по-купечески			240	14,92	12,30	35,25	372,79	
крупa гречневая	55,00	55,00		14,30	12,28	32,08	355,87	
фарш домашний:		52,00						
говядина	19,80	18,00						
свинина	18,90	18,00						
филе бедра	19,80	18,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						

соль йодированная	0,20	0,20						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
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	0,50	0,50						
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						
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"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	

Обед			738	26,60	28,86	118,40	805,19	
Салат с томатами и гренками			60	1,23	0,26	7,63	28,60	
томаты свежие грунтовые	47,25	45,00						
томаты свежие парниковые	45,90							
<i>Гренки чесночные:</i>		10						
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						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Суп -лапша с птицей			220	8,74	8,10	35,18	219,87	№692-2004
грудка куринная	14,58	10,80						
<i>масса отварного мяса</i>		9,00						
макаронные изделия	10,00	10,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	4,35	4,35						
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	0,50	0,50						
вода	180,00	180,00						
Митболл в овсяной панировке			90	11,78	17,01	21,05	308,79	
<i>Фарш домашний:</i>								
филе бедра	13,48	12,25						
говядина	13,48	12,25						

свинина	15,44	14,70						
яйцо куриное	2,45	2,45						
лук репчатый	17,49	14,70						
<i>масса пассерованного лука</i>		7,35						
<i>фарш п/ф</i>		49,00						
хлеб тостовый	8,28	8,28						
вода для замачивания хлеба	7,00	7,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	47,60	40,00						
<i>лук пассированный</i>		20,00						
сухари панировочные	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
картофель 01.09-31.10	14,70	11,05						
картофель 01.11-31.12	15,80							
картофель 01.01-29.02	17,02							
картофель 01.03	18,45							
<i>масса п/ф</i>		91,53						
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>		116,53						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			150	3,14	3,14	35,72	165,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,30	0,30						
масло сливочное	3,80	3,80						

молоко питьевое	22,50	22,50						
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 "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого:			1241	46,80	48,23	206,33	1363,53	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			524	19,52	19,30	83,83	616,50	
Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	79,25	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	1,00	1,00						
Крылья куриные барбекю			90	13,31	7,08	22,56	287,73	
крылья куриные	137,50	125,00		12,75	5,02	8,02	229,74	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		10,00						

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	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			150	3,80	4,74	43,36	185,36	
картофель 01.09-31.10	299,25	225,00						
картофель 01.11-31.12	321,75							
картофель 01.01-29.02	346,50							
картофель 01.03	375,75							
соль йодированная	0,50	0,50						
тимьян	0,50	0,50						
розмарин	0,50	0,50						
<i>масло чесночное:</i>		6						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	6,00	6,00						

Чай витаминный с облепихой	200			0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный	1,00	1,00						
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	
Обед			728	28,19	28,52	111,40	857,67	
Овощной салат с кус-кусом			60	1,00	4,72	8,20	82,71	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томаты свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или пекинская капуста	27,00	20,00						
крупа кус-кус	3,33	3,33						
<i>масса отварного кус-кус</i>		10						
<i>соус медово-лимонный:</i>		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Куриный суп с гречкой			220	7,42	8,48	18,72	202,36	
грудка куриная (филе без кожи и костей)	16,88	12,50						
<i>масса отварной птицы</i>		10,00						
крупа гречневая	10,00	10,00						
капуста белокочанная свежая	18,75	15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						

с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сметана	5,00	5,00						
Паста с курицей и сулугуни			200	15,75	14,02	49,32	413,54	
Паста:				15,13	14,00	46,15	396,62	
филе куриное	38,50	35,00						
макароньы	65,00	65,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
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	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38	
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	180,00	180,00						

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88	
Итого:			1252	47,71	47,82	195,23	1474,17	
Итого за 5 дней			7708	231,00	236,99	1004,98	7049,98	
Средняя за 1 день			1541,64	46,20	47,40	201,00	1410,00	
Итого за 20 дней			27617,20	924,02	948,04	4019,98	28199,97	
Средняя за 1 день			1380,86	46,20	47,40	201,00	1410,00	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню горячий завтрак,обед для детей с 7 до 11 лет (осенний, зимний, весенний период).

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усредняется) СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Проценты	Норма в день, г завтрак,обед (55-60%)	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 *	150	50	75,00	44	62	78	68	36	68	50	80	94	89	80	98	76	85	62	63	68	67	84	66	1418	71	95	
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	80	50	40,00	13	39	54	28	28	61	13	82	26	62	28	51	28	38	14	28	28	41	73	40	762	38	95	
3	Мука пшеничная*	15	50	7,50	13		11	4	5	8	9	6	3	9	9	12	9	35	4	5	5	3	2		151	8	101	
4	Крупы, бобовые	45	60	27,00	59	58				51	56	55		10	60		65		55	22		55	10		556	28	103	
5	Макаронные изделия	15	60	9,00		45							45	45							50				185	9	103	
6	Картофель	187	60	112,20	154	50	100	53	402	275	200	70	50	162	193	45	193	146	193	255	45	132	61	255	3034	152	135	
7	Овощи свежие, зелень	280	60	168,00	130	228	187	238	206	70	176	310	252	289	221	363	245	247	106	125	326	150	196	173	4236	212	126	
8	Фрукты свежие	185	50	92,50	56	78	80	34	89	90	69	50	80	120	175	198	34	28	92	120	160	60	80	75	1766	88	95	
9	Сухофрукты	15	50	7,50	20			22			13	20					24	24				20			143	7	95	
10	Сахар	30	50	15,00	22	23	20	17	8	8	16	8	15	19	16	21	17	8	20	14	15	17	8	19	309	15	103	
11	Кондитерские изделия	10	50	5,00		15					15								20						50	3	50	
12	Какао-порошок	1	50	0,50												3				5					8	0	75	
13	Чай	1	50	0,50		1			1	1	1			2				2		1				1	10	0	95	
14	Мясо 1-й категории	70	50	35,00	27	34	29	64	128	100	100		68		36		91								677	34	97	
15	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	60	21,00	24	64	50	12	73	25		75	50	48	28	11	12	61	98	13	46	50	41	176	956	48	228	
16	Рыба (филе)**	58	50	29,00				60								96	52	48			54	126			436	22	96	
17	Молоко (массовая доля 2,5;3,2%)*	300	50	150,00	128	100	415	5	132	320	360	230		323	23	205	33	138	248	105		66	23		2852	143	95	
18	Кисломолочная пищевая продукция	150	50	75,00		120					120					120		54	100	54					568	28	95	
19	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	50	25,00	77					132				71						105		14	75		474	24	95	
20	Сметана	10	60	6,00	4	5			5					45		5		4		40	5			5	118	6	98	
21	Сыр	10	50	5,00		3	5				5			8				10	6	20	20			20	96	5	96	
22	Масло сливочное	30	50	15,00	12	17	19	5	11	10	17	20	12	17	16	15	12	11	12	5	17	18	20	19	284	14	95	
23	Масло растительное	15	60	9,00	5	6	3	23	17	6	15	10	2	17	7	9	12	9	9	10	5	6	7		179	9	99	
24	Яйцо	1	60	10,00	13		2	8		11		48			5	57		20		13		4	17		199	10	99	
25	Дрожжи хлебопекарные	0,2	60	0,12																					0	0	0	
26	Крахмал	3	60	1,80	1					1						1,00			1	1					4	0	10	
27	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	60	120,00																						0	0	0
29	Кофейный напиток	2	60	1,20																					0	0	0	
30	Специи	2	60	1,20	0,5	0,3	1	1	1,0	1	1	1	1	0		1	1	1	1	0	0		0,3	1	10	1	43	
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	60	1,80	2,8	2,9	1,8	3,8	1,0	3,0	2,0	1,3	1,6	1,9	2,0	1,1	2,0	1,8	1,4	1,5	2,0	1,4	1,2	1,4	38	2	105	

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

**Говядина просчитана к норме потебления рыбы в 6.7 дне

***Яйцо просчитана к норме потебления молока в 8,12 днях

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

*****Говядина просчитана к норме потебления творога в 6,10,16,18,19 днях

*****Мясо птицы просчитано к норме потебления говядины в 5 дне

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	200	Паста с курицей и сулугуни	200	Сырный крем-суп с гречками	250	Салат "Коул-слоу"	70	Свежий салат из моркови и яблок	60	Овсяная каша с манго	200	Гранола с ягодным соусом	180	Ситник с нжиром	50	Закуска из свежих огурцов	60	Закуска из квашеной капусты	80
Сырники творожные с ягодным соусом	150	Гранола с манго	180	Ситник с нжиром	50	Булгур отварной	150	Крылья куриные барбекю	90	Сырники творожные со соусом ягодным	150	Фрикассе из курицы	90	Скрембл с курицей	150	Болоньезе	90	Мако по-Сибирски	90
Напиток "Манго-абрикос"	200	Напиток клубничный	200	Напиток "Смородина-яблоко"	200	Рыбный фидболл	90	Картофель по -деревенски	150	Напиток сливовый	200	Кус-кус	150	Салат из капусты со свеклой	100	Макароны отварные	150	Картофельное пюре	150
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22	Хлеб "Николаевский"	13	Хлеб "Николаевский"	26	Соус красный с овощами :	50	Чай с чебрецом	200	Хлеб "Николаевский"	13	Напиток "Витаминный" из шиповника	18	Напиток "Витаминный" сухофрукты	200	Компот из смородины	200	Чай витаминный с облепихой	200
						Напиток виноградный	200					Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Николаевский"	26
						Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18												
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощной салат с кус-кусом	60	Закуска из свежих огурцов	60	Салат с томатами и гречками	60	Салат из капусты с томатом	60	Салат из стручковой фасоли	60	Салат "Витаминка"	60	Салат "Коул-слоу"	70	Закуска из квашеной капусты	80	Карпач из овощей	60	Овощной салат с кус-кусом	60
Борщ с птицей и сметаной	220	Суп картофельный с крупой	220	Щи "Новские"	220	Суп -лапша с птицей	220	Рассольник Ленинградский со сметаной	220	Уха рыбалкая	220	Сырный суп на курином бульоне с гречками	250	Суп овощной	220	Суп гороховый с гречками и маком	230	Куриный суп с гречкой	220
Митбала в овсяной панировке	90	Гречка по-купечески	200	Фрикассе из курицы	90	Плов с мясом	200	Картофельное пюре	150	Крылья куриные барбекю	90	Жаркое по-домашнему	200	Курица в азиатском стиле	90	Азу	90	Паста с курицей и сулугуни	200
Картофельное пюре	150	Чай витаминный с облепихой	200	Кус-кус	150	Напиток "Витаминный" из шиповника	200	Витерский гуляш	90	Картофель по -деревенски	150	Чай"Витаминизированный"	200	Булгур отварной	150	Гречка рассычатая	150	Напиток виноградный	200
Напиток "Витаминный" сухофрукты	200	Хлеб "Николаевский"	26	Напиток клубничный	200	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Напиток из смородины	200	Чай с чебрецом	200	Хлеб "Николаевский"	200	Напиток клубничный	200	Напиток "Манго-абрикос"	200	Хлеб "Николаевский"	26
Хлеб "Николаевский"	13	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18			Хлеб "Николаевский"	22	Хлеб "Николаевский"	26	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	24
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22			Хлеб "Николаевский"	28			Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Николаевский"	28			Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22		

[illegible]

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

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное, 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)