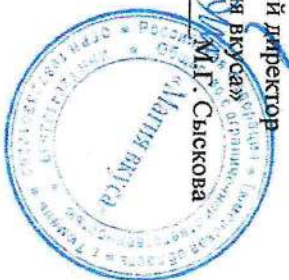


Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»

М.П. Сыскова



Согласовано:

Директор

МАОУ «Дачинская СОШ им. Якина

Г.Р. Емельянова

М.П.



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕЗМОЛОЧНАЯ+АГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН)по

Тюменского района г. Тюмени

г. Тюмень 2021

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 7 до 11 лет (сезон осени, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

БЕЗМОЛОЧНАЯ+АЛПЮТЕНОВАЯ ДИЕТА

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	60	0,5	0,1	1,0	6,4	№101-2004
1 речка по -кусочек			200	12,69	17,32	27,14	272,54	№ 220-2005
или фарш говяжий пром.производства	53,68	48,80						
или говядина 1 категории	67,20	64,00						
или свиная мясная	59,16	58,00						
или свиная мясная	58,80	56,00						
масса готового мяса		40,00						
крупа гречневая	40,00	40,00						
вода для варки	79,00	79,00						
морковь, до 01.01.-25%	21,25	17,00						
с 01.01 - 33%	22,61	17,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
масса пассерованных овощей		15,00						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/10/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	9	9						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	10						
или								
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	32,15	
чай заварка	0,50	0,50						

вода питьевая	200,00	200,00							
сахар песок	8,00	8,00							
ИТОГО:			492,00	13,38	17,38	43,60	341,70		

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл, ккал		
Нарезка из отварной свеклы			60	0,61	3,30	9,40	23,55	№ 10-2001	
свекла - до 01.01 - 25%	70,85	56,68							
с 01.01 - 33%	75,38	56,68							
масса отварной свеклы		58,00							
масло растительное	2,00	2,00							
зелень свежая	0,68	0,50							
или									
Нарезка из свежих помидоров с маслом			60	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011	
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00							
или помидоры свежие парниковые	58,80	56,00							
масло растительное	4,00	4,00							
зелень свежая	0,68	0,50							
Котлета по-хмельновски с соусом томатным			90	12,05	8,62	9,88	164,50	№ 3168-2006	
филе куриное	67,10	61,00							
фарш говяжий	18,36	18,00							
картофель - 01.09.-31.10 - 33%	22,61	17,00							
01.11.-31.12. -43%	24,31	17,00							
01.01-29.02 - 54%	26,18	17,00							
01.03 - 67%	28,39	17,00							
лук репчатый	10,71	9,00							
яйцо куриное	3,00	3,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
масса полуфабриката		108,00							
масло растительное	0,70	0,70							
Пюре картофельное			150	2,60	3,50	20,90	125,60	№ 312-2011	
картофель - 01.09.-31.10 - 33%	170,24	128,00							
01.11.-31.12. -43%	183,04	128,00							
01.01-29.02 - 54%	195,84	128,00							
01.03 - 67%	213,76	128,00							

	отвар картофелний	22,50	22,50						
	масло растительное	2,00	2,00						
или									
Гречка распычатая			150	3,99	6,68	28,61	199,05		№ 67-2011
	крупа гречневая	50,00	50,00						
	вода питьевая	106,50	106,50						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из сухофруктов + Витамин С			200	0,60	0,08	21,52	90,70		№ 350-2011
	сухофрукты	19,00	19,00						
	сахар песок	9,00	9,00						
	вода питьевая	185,00	185,00						

или

Напиток витаминизированный "Виташка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80		
	Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
	вода питьевая	180,00	180,00						
Итого:			410,00	15,86	18,68	61,70	429,40		

3 день (2 блюда как в меню КРО)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Фрукт (иссчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0,76	0,43	16,44	98,07	№ 3-2004
Жаркое по-домашнему			250	13,65	17,21	35,15	365,12	№ 369-2013
	филе куриное	53,68	48,80					
	или свинина	58,80	56,00					
	<i>масса тушеного мяса</i>		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	5,00	5,00					

	соль йодированная	1,50	1,50							
	масло растительное	4,00	4,00							
	вода	45,00	45,00							
Чай с сахаром				200	0,01	0,00	9,98	32,15	№ 685-2004	
	чай заварка	0,50	0,50							
	вода питьевая	200,00	200,00							
	сахар песок	8,00	8,00							
ИТОГО:				482,00	14,42	17,6	61,6	495,3		

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0,49	3,05	1,14	47,46	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						

или

Салат из белокочанной капусты с морковью до 1,03				60	0,99	3,05	5,66	54,48	№ 4-2005
	капуста б/кочанная	60,00	48,00						
	морковь до 01.01.-25%	7,50	6,00						
	с 01.01 - 33%	7,98	6,00						
	кислота лимонная	0,15	0,15						
	вода	2,00	2,00						
	сахар песок	3,00	3,00						
	зелень свежая	0,68	0,50						
	масло растительное	3,00	3,00						
	вода	1,98	1,98						
или									
Салат овощной				60	1,80	4,00	7,30	72,40	№ 69-2013
	картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
	01.11.-31.12.- 43%	37,54	26,25						
	01.01-29.02.- 54%	40,43	26,25						
	01.03.- 67%	43,84	26,25						

масса отварного картофеля		25,00							
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25							
с 01.01 - 33%	34,91	26,25							
масса отварной моркови		25,00							
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00							
масло растительное	4,00	4,00							
Рефстроганов без сметаны			90	9,00	13,70	6,78	112,50		№ 250-2011
говядина 1 категории	84,00	80,00							
или филе куриное	67,10	61,00							
масса готового мяса		50,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
томатная паста	5,00	5,00							
вода питьевая	30,00	30,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
масло растительное	1,50	1,50							
или									
Печень по строгановски			90	11,2	10,8	0,6	136,1		
печень говяжья	75,90	69,00							
масло растительное	5,00	5,00							
соус		50,00							
вода питьевая	40,00	40,00							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00							
Рис отварной			150	3,40	9,45	36,72	210,25		305-2011
крупа рис пропаренный	52,50	52,50							
вода питьевая	110,20	110,20							
масло растительное	5,00	5,00							
или									
Капуста тушеная			150	3,6	6,3	17,8	142		№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00							
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00							
с 01.01 - 33%	23,94	18,00							
лук репчатый	14,28	12,00							
вода питьевая	12,00	12,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло растительное	8,00	8,00							
Чай с лимоном и анисом "Цитрусовый заряд"			200/10/10	0,3	0,0	17,75	58,3		№686-2004

чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	15	9						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	10						

или

Отвар из шиповника		200	0,68	0,28	21,64	104,68		
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						

	500,00	13,19	23,30	62,39	459,09			
--	--------	-------	-------	-------	--------	--	--	--

5 день (блюда совпадают с горячим обедом)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Грушка тушеная в соусе			90	10,12	7,90	4,00	113,12	494-2004
грушка куриная (филе без кожи и костей)	90,63	62,50						
масло растительное	4,00	4,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масса тушеной курицы		50,00						
соус томатный		40,00						597-2004
томатная паста	5,00	5,00						
вода питьевая	35,00	35,00						
Рис отварной			150	3,40	9,45	36,72	210,25	305-2011
крупа рис пропаренный	52,50	52,50						
вода питьевая	110,20	110,20						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 685-2004
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:			602,00	14,19	17,73	64,95	448,35	
Итого за 5 дней :			71,04	94,73	294,21	2173,88		

Средняя за 1 день :				14,21	18,95	58,84	434,78	
---------------------	--	--	--	-------	-------	-------	--------	--

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Кукуруза консервированная			60	0,85	0,07	4,51	22,89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
или								
Салат из белокочанной капусты с морковью / до 1,03			60	0,99	3,05	5,66	54,48	№ 4-2005
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь, до 01.01.-25%	7,50	6,00						
с 01.01 - 33%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Салат Здоровье			60	1,06	3,06	4,59	60,55	
морковь, до 01.01.-25%	31,25	24,15						
с 01.01 - 33%	33,25	24,15						
масса отварной моркови		23,00						
свекла - до 01.01 - 20%	31,34	28,34						
с 01.01 - 25%	31,89	28,34						
масса отварной свеклы		26,00						
горошек зеленый консервированный	12,32	8,00						
масло растительное	1,50	3,00						
И речка по-купецки			200	12,06	7,32	27,14	232,73	№ 220-2005
филе куриное	40,26	36,60						
или говядина I категории	50,40	48,00						
или фарш говяжий пром. производства	44,37	43,50						
или свинина мясная	44,10	42,00						
масса готового мяса		30,00						
крупа гречневая	40,00	40,00						

	вода для варки	79,00	79,00							
	морковь до 01.01.-25%	21,25	17,00							
	с 01.01 - 33%	22,61	17,00							
	лук репчатый	14,28	12,00							
	масса пассерованных овощей		15,00							
	соль	1,50	1,50							
	масло растительное	3,00	3,00							
Чай с сахаром				200	0,01	0,00	9,98	39,98		№ 268-2004
	чай заварка	0,50	0,50							
	вода питьевая	200,00	200,00							
	сахар песок	9,00	9,00							
или										
Компот из яблок +Витамины С				200	0,08	0,08	13,94	67,28		
	яблоки свежие	27,12	24,00							
	сахар песок	10,00	10,00							
	вода питьевая	200	200							
ИТОГО:				492,44	13,13	13,43	41,63	354,49		

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Хлебцы рисовые или гречневые			50						
Плов с мясом			300	23,1	18,0	51,2	569,3		№265-2011
	говядина 1 категории	100,80	96						
	или филе куриное	80,52	73						
	или говядина тулуп-полуфабрикат промышленного производства	100,80	96						
	или свинина мясная	88,20	84						
	масса тушеного мяса		60						
	масло растительное	5,00	5,00						
	крупа рисовая	75	75						
	морковь, до 01.01.-20%	25	20						
	с 01.01 - 25%	27	20						
	лук репчатый	19,04	16						
	соль йодированная	1,2	1,2						

Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)				10	10							
Чай с лимоном						200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011	
	чай заварка	0,50	0,50									
	вода питьевая	200,00	200,00									
	лимон	2,28	2,00									
	сахар песок	10,00	10,00									
						500	23,12	18,00	61,13	609,23		
8 день												
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал					
Нарезка из отварной свеклы			60	0,98	0,10	5,28	20,20	№ 44-1996				
	свекла - до 01.01 - 25%	81,75	65,40									
	с 01.01 - 33%	86,98	65,40									
Нарезка из отварной свеклы												
	масса отварной свеклы		60,00									
	зелень, свежая	0,68	0,50									
или												
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0,68	3,50	2,90	50,50	№ 15/1-2011				
	помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00									
	или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00									
	масло растительное	4,00	4,00									
	зелень, свежая	0,68	0,50									
Сердце говяжье в соусе			90	6,13	4,70	4,60	107,25	№ 593-2006				
	сердце говяжье	79,03	72,50									
	или печень говяжья	75,90	69,00									
	мясо тушеного мяса		50,00									
	морковь до 01.01.-25%	10	8									
	с 01.01 - 33%	11	8									
	лук репчатый	5,95	5									
	соус		50,00					№ 600-2004				
	вода питьевая	40,00	40,00									
	томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6,00	1,30									
или												

Печень по строгаповски			90	11,1	6,0	0,4	84,20	№431-2004
	печень говяжья	75,90	69,00					
	масло растительное	5,00	5,00					
	соус		50,00					№600-2004
	вода питьевая	40,00	40,00					
	томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00					
Гречка рассыпчатая			150	3,99	6,68	28,61	199,05	№ 67-2011
	крупа гречневая	50,00	50,00					
	вода питьевая	106,50	106,50					
	масло растительное	5,00	5,00					
	соль йодированная	1,50	1,50					
Компот из свежих ягод			200	0,78	0,01	13,68	55,88	(№ 106-2006)
	ягодно-ягодная смесь с/м	21,00	21,00					
	ягодно-ягодная смесь "Рабинка" с/м	21,00	21,00					
	брусника с/м	21,00	21,00					
	сахар песок	9,00	9,00					
	вода питьевая	200,00	200,00					
ИТОГО:				11,58	18,30	50,47	356,80	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0,42	3,05	1,14	47,46	(№ 14/1-2011)
	огурцы свежие грунтовые	60,90	58,00					
	или огурцы свежие парниковые	60,90	58,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	соль йодированная	0,30	0,30					
	зелень свежая	0,68	0,50					
			или					
Винегрет овощной			60	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	20	16					
	01.11.-31.12.-30%	21	16					
	01.01-29.02.-35%	23	16					
	01.03.-40%	26	16					

масса отварного картофеля		15							
свекла до 01.01.-20%	14	11							
с 01.01 - 25%	14	11							
масса отварной свеклы		10							
морковь до 01.01.-20%	21	17							
с 01.01 - 25%	22	17							
масса отварной моркови		16							
огурцы соленые без уксуса	15	8							
лук репчатый	10,71	9							
или лук зеленый	9	9							
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>									
масло растительное	3	3							
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5							
Рыба запеченная под овощами		90	13,60	9,30	20,12	195,60		№374 - 2004	
минтай с/м б/т (филе с кожей без костей)	120,00	75,00							
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	120,00	75,00							
масса запеченой рыбы		50,00							
масло растительное	2,00	2,00							
соль йодированная	1,00	1,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
морковь, до 01.01.-20%	37,50	30,00							
с 01.01 - 25%	39,90	30,00							
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00							
Пюре картофельное		150	2,60	3,50	20,90	125,60		(№ 312-2011)	
картофель - 01.09.-31.10.-25%	170,24	128,00							
01.11.-31.12.-30%	183,04	128,00							
01.01-29.02.-35%	197,12	128,00							
01.03.-40%	213,76	128,00							
отвар картофельный	23,63	22,50							
масло растительное	2,00	2,00							
или									
Рис пропаренный (305-2011)		150	3,40	9,45	36,72	210,25		(№ 305-2011)	
крупа рис пропаренный	52,50	52,50							
масло растительное	5,00	5,00							

Чай с сахаром		200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
	чай заварка	1,50	1,50				
	вода питьевая	200,00	200,00				
	сахар песок	9,00	9,00				
Итого:			17,71	17,80	64,90	471,68	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1,03			60	0,99	3,05	5,66	54,48	(№ 4-2005)	
	капуста б/кочанная	60,00	48,00						
	морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
	с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
	кислота лимонная	0,15	0,15						
	вода	2,00	2,00						
	сахар песок	3,00	3,00						
	зелень свежая	1,35	1,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
	вода	1,98	1,98						
или									

Гречка раскочкаты			150	4,00	5,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
	крупа гречневая	52,50	52,50					
	вода питьевая	106,50	106,50					
	масло растительное	4,00	4,00					
	соль йодированная	1,50	1,50					

или

Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
	яблоки свежие	27,12	24,00					
	сахар песок	9,00	9,00					
	вода питьевая	200	200					
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
	чай заварка	0,50	0,50					
	вода питьевая	200,00	200,00					
	сахар песок	9,00	9,00					
ИТОГО:				12,08	18,43	58,58	461,59	
Итого за 5 дней :				77,62	86,56	276,71	2253,79	
Средняя за 1 день :				15,52	17,31	55,34	450,76	

11 день (гарнир и 2 блюдо как в горячем обеде)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Сыр	30,60	30,00	30	6,00	7,20	0,00	87,00	
Говядина тушеная с овощами								
	говядина 1 категории	75,60	72,00				224,36	109-2018
	масса отварного мяса		45					
	морковь до 01.01	29,25	23,40					
	морковь, с 01.01	31,12	23,40					
	лук репчатый	6,43	5,40					
	зеленый горошек консервированный	15,25	9,90					
	томатная паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70					
	соль йодированная	0,90	0,90					
	масло растительное	5,00	5,00					
	вода питьевая	18,00	18,00					
Картофель отварной с маслом растительным			150	3,83	3,13	37,89	196,12	№ 125-2011

	картофель - 01.09.-31.10.-25%		209,48	157,50						
	01.11.-31.12.-30%		225,23	157,50						
	01.01-29.02.-35%		242,55	157,50						
	01.03.-40%		263,03	157,50						
	масло растительное		5,00	5,00						
Чай с лимоном	соль йодированная		1,50	1,50						
					200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 377-2011)
	чай заварка		0,50	0,50						
	лимон		2,28	2,00						
	вода питьевая		200,00	200,00						
ИТОГО:	сахар песок		9,00	9,00						
					472,00	23,98	25,70	60,46	547,46	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Бутерброд с джемом	хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00	20/15	1,30	0,20	9,20	44,40	(№2-2011)	
	джем	15,00	15,00							
Суп гороховый с птицей	курица -тушка	13,05	12,20	250	9,10	8,60	32,50	185,00	(№ 36-2011)	
	масса <i>отварной птицы</i>		10,00							
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00							
	01.11.-31.12.- 30%	85,80	60,00							
	01.01-29.02.- 35%	92,40	60,00							
	01.03.- 67%	100,20	60,00							
	горох лущённый	20,00	20,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
	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	1,50	1,50							
	вода	175,00	175,00							
	или									
	Суп - пюре с птицей			250	5,63	9,51	23,68	109,63		(№ 104-2018)
филе куриное			11,00							

Фрукт (иссчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	картофель - 01.09 -31.10 - 25%	119,70	90,00						
	01.11 -31.12 -30%	128,70	90,00						
	01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
	01.03 - 40%	150,30	90,00						
	морковь до 01.01 -20%	22,50	18,00						
	с 01.01 - 25%	23,94	18,00						
	лук репчатый	14,28	12,00						
	бульон от картофеля	80,00	80,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
	соль йодированное	1,50	1,50						
Чай с сахаром		200	0,01	0,00	9,98	39,98		(№ 268-2004)	
	чай заварка	0,50	0,50						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
Итого:		622,00	7,44	8,8	66,08	328,58			

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			60	0,42	3,05	1,14	47,46	(№ 14/1-2011)
	огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00					
	или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	соль йодированная	0,30	0,30					
	зелень свежая	0,68	0,50					
или								
Винегрет овощной			60	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
	картофель - 01.09 -31.10 - 25%	20	16					
	01.11 -31.12 -30%	21	16					
	01.01-29.02 - 35%	23	16					
	01.03 - 40%	26	16					
	масса отварного картофеля		15					
	свекла до 01.01 -20%	14	11					
	с 01.01 - 25%	14	11					
	масса отварной свеклы		10					

	морковь до 01.01.-20%	21	17						
	с 01.01 - 25%	22	17						
	масса отварной моркови		16						
	отруби соевые без усуса	15	8						
	лук репчатый	10,71	9						
	или лук зеленый	9	9						
	<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
	масло растительное	3	3						
	зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
Бедро или грудка куриные зачищенные "Домашние"									
	грудка куриная на кости	177	122						
	или бедро куриное	157	155						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
	чеснок	0,6	0,5						
	масло растительное	2	2						
Гречка расфасованная									
	крупа гречневая	52,50	52,50		150	4,00	5,28	28,62	187,05
	вода питьевая	106,50	106,50						
	масло растительное	4,00	4,00						
	соль, йодированная	1,50	1,50						
или									
Пюре картофельное									
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00		150	2,60	3,50	20,90	125,60
	01.11.-31.12.-30%	183,04	128,00						
	01.01.-29.02 - 35%	197,12	128,00						
	01.03 - 40%	213,76	128,00						
	отвар картофельный	23,63	22,50						
	масло растительное	2,00	2,00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"									
	Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00		200	12,04	5,56	1,36	88,80
	вода питьевая	180,00	180,00						
или									
Компот из яблок +Витамин С									
	яблоки свежие	27,12	24,00		200	0,08	0,08	13,94	67,28
	сахар песок	10,00	10,00						

(№ 312-2011)

(№ 67-2011)

№94-2004

<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>									
масло растительное	3	3							
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5							
или									
Салат из отварной свеклы с соевыми орехами									
свекла до 01.01.-20%	82	65	60	1,2	3,06	7,06	68,4		(№75-20133)
с 01.01 - 25%	87	65							
01.01-29.02 - 35%	132	92							
01.03 - 40%	167	100							
масса отварного картофеля									
орехи соевые	15,2	8							
или орехи свежие	10,5	10							
масло растительное	3	3							
Тертая рыба									
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100,80	63,00	90	13,04	8,14	15,87	120,89		№593-2006
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	100,80	63,00							
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100,80	63,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
соль йодированная	1,00	1,00							
красная рисовая	5,00	5,00							
вода питьевая	10,00	10,00							
яйцо куриное	2,00	2,00							
масло растительное	5,00	5,00							
Пюре картофельное									
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00	150	2,60	3,50	20,90	125,60		(№ 312-2011)
01.11.-31.12.- 30%	183,04	128,00							
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00							
01.03 - 40%	213,76	128,00							
отвар картофельный	23,63	22,50							
масло растительное	2,00	2,00							
или									
Рис приущенный (305-2011)									
крупа рис пропаренный	52,50	52,50	150	3,40	9,45	36,72	210,25		(№ 305-2011)
масло растительное	5,00	5,00							
Компот из кураги									
курага	15,00	15,00	200	0,45	0,06	20,63	85,98		348-2011
сахар песок	10,00	10,00							

	вода питьевая	185,00	185,00						
ИТОГО:				17,14	14,76	71,30	442,97		
Итого за 5 дней :				77,70	77,26	297,82	2071,51		
Средняя за 1 день :				15,54	15,45	58,56	414,30		

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
сыр сулугуни	15,15	15,00						
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00						
Суп картофельный с фрикадельками мясными			200/40	7,80	8,57	11,24	229,61	82-2011
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12.-30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	144,00	144,00						
фрикадельки								
фарш промышленного производства говяжий	46,92	46,00						
лук репчатый	2,14	1,80						
йодо куриное	1,30	1,30						
соль йодированная	0,20	0,20						
масса подфаршированная		49,10						
Фрукт (носитегана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0,4	0,0	14,4	59,2	
Кисель Витаминизированный "Витюшка"			200	1,70	6,95	15,05	111,00	
Сухая смесь "Витюшка"	25,00	25,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	21,64	104,68	
плоды шиповника	17,00	17,00						

	сахар песок	11,00	11,00							
	вода питьевая	200	200							
ИТОГО:				595	13,78	19,22	33,49	423,91		

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с джемом			20/15	1,30	0,20	9,20	44,40	(№2-2011)
	хлебцы рисовые/речневые	20,00						
	джем	15,00						
Горошек зеленый отварной			60	1,86	0,10	3,90	24,00	(№2-2011)
	горошек консервированный	92,40						

или

Нарезка из свежих овощей с маслом растительным								
		60	0,9	5,0	3,1	61,0		№14/1; 15/1-2011
	помидоры свежие нарезанные	31,50	30					
	или помидоры свежие грунтовые	31,50	30					
	огурцы свежие нарезанные	26,25	25					
	или огурцы свежие грунтовые	26,25	25					
	масло растительное на полив при подаче	5	5					
	зелень, свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5					

или

Салат из обжаренной капусты с зеленью								
	капуста б/кочанная	72,50	58,00					(№ 80-2013)
	капуста лимонная	0,20	0,20					
	соль	0,80	0,80					
	сахар песок	1,00	1,00					
	масло растительное	3,00	3,00					
	вода	2,00	2,00					
	зелень свежая	2,03	1,50					
Салат овощной			60	1,80	4,00	7,30	72,40	
	картофель - 01.09 - 31.10 - 33%	34,91	26,25					
	01.11 - 31.12 - 43%	37,54	26,25					
	01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25					
	01.03 - 67%	43,84	26,25					
	масса отварного картофеля		25,00					
	морковь, до 01.01.-25%	32,81	26,25					
	с 01.01 - 33%	34,91	26,25					

	мяса отварной моркови		25,00						
	горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
	масло растительное	4,00	4,00						
Плов с мясом				200	15,4	12,0	34,1	399,5	№265-2011
	говядина 1 категории	67,20	64						
	филе куриное	53,68	49						
	или говядина 1 категории	67,20	64						
	или свинина мясная	58,80	56						
	мяса тушеного мяса		40						
	масло растительное	12	5						
	крупа рисовая	60	60						
	морковь до 01.01.-20%	25	20						
	с 01.01 - 25%	27	20						
	лук репчатый	19,04	16						
	соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)									
		10	10						

или

Рагу овощное с мясом	свинина мясная	60,90	58,00	180	6,00	11,90	17,90	223,70	(№ 89-2010)
	или филе куриное	53,68	48,80						
	мяса готового мяса		40,00						
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	106,40	80,00						
	01.11.-31.12.-30%	114,40	80,00						
	01.01.-29.02.-35%	123,20	80,00						
	01.03.-40%	133,60	80,00						
	морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
	с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
	капуста б/кочанная	62,50	50,00						
	лаварный лист	0,01	0,01						
	лук репчатый	11,90	10,00						
	томатная паста	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	масло растительное	4,00	4,00						
Компот из кураги									
	курага	15,00	15,00	200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
	сахар песок	10,00	10,00						

	вода питьевая	185,00	185,00																
				Или															
Компот из ягодно-овочной смеси				200	0,78	0,01	13,68	55,88		344-2011									
	ягодно-овочная смесь	20,00	20,00																
	сахар песок	10,00	10,00																
	вода питьевая	200,00	200,00																
Итого:					17,58	16,90	56,69	415,08											
18 день																			
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры									
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал											
Овощи натуральные свежие				60	0,40	0,06	1,08	6,60		(№ 71-2011)									
	помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00																
	или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00																
или																			
Овощи натуральные соленные				60	0,48	0,07	1,22	8,20		(№ 70-2011)									
	огурцы соленные	114	60,00																
или																			
Салат овощной				60	1,80	4,00	7,30	72,40		№ 69-2013									
	картофель - 01.09.-31.10.-33%	34,91	26,25																
	01.11.-31.12.-43%	37,54	26,25																
	01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25																
	01.03 - 67%	43,84	26,25																
	масса отварного картофеля		25,00																
	морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25																
	с 01.01 - 33%	34,91	26,25																
	масса отварной моркови		25,00																
	горошек зеленый консервированный	9,24	6,00																
	масло растительное	4,00	4,00																
Котлета мясная				90	12,35	11,36	17,64	251,36		№440-2004									
	филе куриное	46,75	42,50																
	фарш говяжий	43,35	42,50																
	яичо куриное	2,00	2,00																
	дух репчатый	11,54	9,70																
	соль	0,80	0,80																
	масса п/ф		97,50																
	сахар, панировочный	5,00	5,00																

Гречка расщипанная				150	3,99	6,68	28,61	199,05	№ 67-2011
	крупа гречневая	50,00	50,00						
	вода питьевая	106,50	106,50						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
или									
Капуста тушеная				150	3,6	6,3	17,8	142	№245-1997
	капуста б/к	193,75	155,00						
	морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00						
	с 01.01 - 33%	33,25	25,00						
	лук репчатый	10,71	9,00						
	вода питьевая	12,00	12,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	масло растительное	8,00	8,00						
Чай с сахаром				200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
	чай заварка	0,50	0,50						
	вода питьевая	200,00	200,00						
	сахар песок	9,00	9,00						
или									
Компот из свежих ягод				200	0,78	0,01	13,68	55,88	(№ 106-2006)
	ягодно-яблочная смесь с/м	21,00	21,00						
	ягодно-яблочная смесь "Яблонка" с/м	21,00	21,00						
	брусника с/м	21,00	21,00						
	сахар песок	9,00	9,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Итого:				16,43	18,10	61,01	498,59		
19 день									
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с джемом				20/15	1,30	0,20	9,20	44,40	(№2-2011)
	хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00						
	джем	15,00	15,00						
Шн из свежей капусты с картофелем с мясом без сметаны				250/10	10,70	4,02	3,71	91,29	(№ 124-2004)
	говядина I категории	16,80	16,00						
	или курица-тушка	15,52	14,50						
	мясо открытого мяса		16,00						

[illegible]