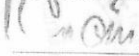


Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»


М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ


 Г.Р. Стетенцова

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

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ	
---------------------------------------	--

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,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

	1 день
--	--------

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			17/5	1.48	6.17	9.13	98.44	№1-2014
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	№2-2011
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
Каша жидкая молочная рисовая			200	2.61	9.90	28.23	180.00	№182-2011
крупа рисовая	25.00	25.00						
вода	89.00	89.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98.00	98.00						
сахар песок	5.00	5.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	14.79	4.36	20.86	227.45	№219-2011
творог	101.0	100.00						
яйцо куриное	3.33	3.33						
мука пшеничная в/с	5.33	5.33						
крупа манная	5.33	5.33						
сахар песок	8.00	8.00						
масса полуфабриката		121.99						
мука пшеничная в/с	2.53	2.53						
масло растительное	1.00	1.00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20.00	20.00						
или								

Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	116.00	116.00	100 /20	14.79	4.36	20.86	227.45	
Чай с лимоном			200/2	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.50	1.50						
лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	9.00	9.00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:				20.20	20.65	79.78	601.12	
2 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 с сыром			60	0.66	5.20	9.40	40.05	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 25%	70.85	56.68						
с 01.01 - 33%	75.38	56.68						
масса отварной свеклы		52.00						
сыр сулугуни	6.06	6.00						
масло растительное	2.00	2.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
Нарезка из свежих помидор 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-хлыновски с соусом сметанно- томатным			90/30	12.05	8.62	9.88	164.50	№ 316а -2006
филе куриное	67.10	61.00						
фарш говяжий	13.26	13.00						
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						
сухарь панировочный	5.00	5.00						
масса полуфабриката		96.00						
масло растительное	0.70	0.70						
или								
Тефтели рыбные			90	11.00	8.04	17.80	190.30	№593 -2006
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	153.60	96.00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	147.20	92.00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	128.00	80.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
соль йодированная	1.00	1.00						
хлеб пшеничный	12.00	12.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с	6.00	6.00						
яйцо куриное	5.00	5.00						
масло растительное	5.00	5.00						
Соус сметанно- томатный			30					№ 601-2004
сметана	4.50	4.50						
паста томатная	3.00	3.00						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	22.01	143.76	№ 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						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
или								
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	№ 67-2011

крупa гречневая	50.00	50.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
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 "Витошка"			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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.97	0.25	13.28	90.00	
ИТОГО:				19.23	18.95	85.49	578.86	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			20/10	5.3	3.7	7.2	83.3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10.10	10.00						
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
Борщ с мясом и сметаной			250/18/5	4.79	5.00	12.93	195.00	№ 170-2005
говядина 1 категории	13.44	12.80						
курица-тушка	12.41	11.60						
масса отварного мяса		8.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -43%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 54%	38.50	25.00						
01.03 - 67%	41.75	25.00						
капуста белокочанная свежая	25.00	20.00						
свекла - до 01.01 - 20%	50.00	40.00						
с 01.01 - 25%	53.20	40.00						
морковь до 01.01.-25%	16.25	13.00						

с 01.01 - 33%	17.29	13.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	5.00	5.00						
или масло сливочное 72.5 %	8.00	8.00						
сметана	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сахар песок	1.75	1.75						
Пирог Царский			80	7.43	9.00	34.23	183.00	№ 85-2006
масло сливочное 72.5 %	9.84	9.84						
мука пшеничная в/с	28.40	28.40						
сода пищевая	0.19	0.19						
лимонная кислота	0.08	0.08						
вода питьевая	0.24	0.24						
яйцо куриное	10.72	10.72						
творог 9%	34.72	34.72						
сахар песок	3.84	3.84						
масса п/ф		88.03						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	№ 685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
или								
Кофейный напиток			200	2.1	2.9	21.4	124	№692-2004
кофейный напиток	1.50	1.50						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:				20.19	19.2	80.4	592.2	
4 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
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 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.-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						
Бефстроганов			90	9.10	13.78	6.98	120.04	№ 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						
сметана	10.00	10.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Печень по строгановски			90	11.3	11.6	0.8	153	
печень говяжья	75.90	69.00						
масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
или масло растительное	5.00	5.00						
соус		50.00						
сметана	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Макароны отварные			150	5.82	1.90	37.08	176.00	№ 309-2011
макароны отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
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	10.71	9.00						
мука пшеничная в/с	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0.3	0.0	17.75	62.8	№686-2004
чай-заварка	1.5	1.5						
сахар	15	9						
лимон	11.40	10						
апельсин	21	20						

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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.97	0.25	13.28	90.00	
				18.38	19.08	85.63	592.08	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом и повидлом			16/5/15	1.44	3.86	19.84	114.24	№2-2011
хлеб ншеничный	16.00	16.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
повидло	15.00	15.00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
Омлет натуральный			150	10.02	11.53	14.00	205.14	№ 210-2011
яйцо куриное	134.00	134.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	40.00	40.00						
соль йодированная	0.90	0.90						
масса полуфабриката		174.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00						
Какао с молоком			200	3.80	4.54	18.58	113.21	№ 382-2011
какао-порошок	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	№ 685-2004

чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00						
вода питьевая	50.00	50.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.12	0.22	11.58	56.70	
ИТОГО:				18.34	20.73	87.45	574.29	
Итого за 5 дней :				96.34	98.61	418.70	2938.54	
Средняя за 1 день :				19.27	19.72	83.74	587.71	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром			25/15	5.55	9.75	15.75	172.50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	15.15	15.00						
хлеб пшеничный	25.00	25.00						
Кукуруза консервированная			60	0.85	0.07	4.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
или								
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.-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						
Гречка по -купечески			200	10.69	7.32	27.14	232.73	№ 220-2005
филе куриное	40.26	36.60						
или говядина 1 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 +Витамин 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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1.79	0.29	23.50	103.29	
ИТОГО:				19.10	20.41	82.03	602.98	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Слойка с сахаром			50	1.70	6.90	19.00	143.00	

тесто слоеное промышленного производства	62.50	62.50						
сахар песок	0.50	0.50						
мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
яйцо куриное	0.60	0.60						
масло растительное	1.00	1.00						
или								
Булочка пром.производства			50	0.90	3.45	9.40	69.00	
Плов с мясом			200	15.4	12.0	34.1	399.5	№265-2011
говядина 1 категории	67.20	64						
или филе куриное	53.68	49						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	67.20	64						
или свинина мясная	58.80	56						
масса тушеного мяса		40						
масло растительное	5.00	5.00						
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						
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						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.97	0.25	13.28	56.74	
				20.08	19.48	84.48	609.14	

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						
масса отварной свеклы		60.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0.68	3.50	3.90	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	8.43	6.30	5.00	113.00	№593-2006
сердце говяжье	79.03	72.50						
или печень говяжья	75.90	69.00						
масса тушеного мяса 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
сметана	11.00	11.00						
мука пшеничная в/с	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
или								
Печень по строгановски			90	11.3	7.5	0.8	116	№431-2004
печень говяжья	75.90	69.00						
масло растительное								
или масло сливочное 72,5%	5.00	5.00						
соус		50.00						№600-2004
сметана	10.00	11.00						
мука пшеничная в/с	3.80	3.80						
вода питьевая	40.00	40.00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.30						
Макароны отварные			150	4.62	1.90	37.08	176.00	№ 309-2011

макаронные изделия	60.00	60.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Кофейный напиток			200	2.1	2.9	21.4	124	№692-2004
кофейный напиток	1.50	1.50						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	№ 685-2004
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2.00	0.60	16.20	77.80	
ИТОГО:				18.28	18.90	87.37	582.60	

9 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	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						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
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
	116.00	72.50						
	116.00	72.50						
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	3.25	4.70	21.01	143.76	(№ 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						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
или								
Рис припущенный (305-2011)			150	2.76	5.78	16.89	220.93	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	52.50	52.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						

Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6.00	6.00						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
ИТОГО:				19.76	19.20	83.81	572.44	

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								

Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	60	0.5	0.1	1.0	6.4	№101-2004
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком			60	5.28	4.84	5.30	65.12	
Яйцо отварное	40.00	40.00						
горошек зеленый консервированный	30.80	20.00						
Фрикадельки в соусе			90/30	7.01	10.02	10.36	152.78	(№ 280-211)
филе куриное	53.90	49.00						
фарш говяжий пром.производства	20.40	20.00						

или фарш домашний пром.производства	55.08	54.00						
хлеб пшеничный	13.50	13.50						
вода питьевая	10.00	10.00						
лук репчатый	8.93	7.50						
соль йодированная	0.80	0.80						
яйцо куриное	3.00	3.00						
мука пшеничная в/с	5.00	5.00						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	0.65	0.65						
Соус сметанный		30						(№ 330-2011)
сметана 15%	8.40	8.00						
мука пшеничная в/с	2.25	2.25						
вода	22.50	22.50						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	(№ 67-2011)
крупа гречневая	52.50	52.50						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1.97	0.22	13.28	56.74	
ИТОГО:				19.04	20.54	80.90	570.27	
Итого за 5 дней :				96.26	98.53	418.59	2937.43	
Средняя за 1 день :				19.25	19.71	83.72	587.49	
11 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с маслом			20/10	1.60	8.70	9.90	124.00	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	(№2-2011)
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
Каша пшеничная с маслом			200/3	2.01		29.53	180.00	(№264-2013)
крупа пшеничная	25.00	25.00						
вода	86.00	86.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96.00	96.00						
сахар песок	5.00	5.00						
масса каши		200.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	14.79	4.36	20.86	227.45	(№219-2011)
творог	101.0	100.00						
яйцо куриное	3.33	3.33						
мука пшеничная в/с	5.33	5.33						
крупа манная	5.33	5.33						
сахар песок	8.00	8.00						
масса полуфабриката		121.99						
мука пшеничная в/с	2.53	2.53						
масло растительное	1.00	1.00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20.00	20.00						
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	116.00	116.00	100 /20	14.79	4.36	20.86	227.45	
Чай с лимоном			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						
сахар песок	9.00	9.00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				19.11	19.56	79.67	612.73	

12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром			30/10/10	5.55	9.75	15.75	172.50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	10.10	10.00						
масло сливочное 72.5 %	10.00	10.00						
хлеб пшеничный	30.00	30.00						
или								
Бутерброд с сыром			20/10	5.3	3.7	7.2	83.3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10.10	10.00						
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
Суп гороховый с птицей и гренками			250/10	9.10	8.60	32.50	185.00	(№ 36-2011)
курица -тушка	13.05	12.20						
масса отварной птицы		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 лущёный	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						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
или								
Суп - пюре с птицей и гренками			250/10	5.63	9.51	23.68	109.63	(№ 104-2018)
филе куриное	11.00	10.00						
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						
молоко питьевое 2,5% жирности	20.00	20.00						
бульон от картофеля	80.00	80.00						
масло сливочное 72,5%	3.00	3.00						
или масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированное	1.50	1.50						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Какао с молоком			200	3.80	4.54	18.58	119.05	(№ 382-2011)
какао-порошок	3.00	3.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	(№ 685-2004)
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:				19.55	19.73	86.46	577.05	
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						
огурцы соленные 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						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	12.3	11.89	10.12	203.5	№494-2004
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						
Макароны отварные			150	5.82	1.90	37.08	176.00	(№ 309-2011)
макароны отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
или								
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	(№ 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						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12.04	5.56	1.36	88.80	

Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20.00	20.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
или								
Компот из яблок +Витамин 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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.97	0.25	13.28	56.74	
ИТОГО:				19.80	20.07	81.65	581.56	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
Кукуруза консервированная			60	1.86	0.10	3.90	24.00	(№245-2006)
кукуруза консервированная	99.00	60.00						
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						
или								
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						
масса отварной свеклы		60.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
Салат из моркови с сыром			60	1.15	2.08	6.69	53.69	(№ 10-2001)
морковь - до 01.01 - 20%	70.85	56.68						
с 01.01 - 25%	75.38	56.68						
масса отварной моркови		50.00						
сыр	8.08	8.00						
масло растительное	2.00	2.00						

зелень свежая	0.81	0.60						
Жаркое по-домашнему			200	10.50	7.40	19.45	193.47	(№ 369-2013)
филе куриное	53.68	48.80						
или свинина мясная	58.80	56.00						
<i>масса тушеного мяса</i>		40.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	199.94	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
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	5.00	5.00						
вода	15.00	15.00						
Слойка с повидлом			50	5.43	9.00	34.36	169.12	
тесто слоеное промышленного производства	50.00	50.00						
повидло	20.00	20.00						
яйцо куриное	0.60	0.60						
мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
масло растительное	1.00	1.00						
или								
Булочка пром.производства			50	0.90	3.45	9.40	69.00	
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	10.00	10.00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5.2	6.4	9	114	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.00	0.60	16.20	77.80	0.20
ИТОГО:				19.09	20.60	83.89	604.89	2.87

15 день

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

Овощи натуральные соленые			60	0.48	0.07	1.22	8.20	№ 70-2011
огурцы соленые	114.00	60.00						
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						
или								
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			60	1.2	3.06	7.06	68.4	(№75-20133)
свекла до 01.01.-20%	82	65						
с 01.01 - 25%	87	65						
01.01-29.02 - 35%	132	92						
01.03 - 40%	167	100						
масса отварного картофеля		60						
огурцы соленые	15.2	8						
или огурцы свежие	10.5	10						
масло растительное	3	3						
Тефтели рыбные			90	13.04	8.14	15.87	120.89	№593 -2006
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100.80	63.00						
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						
хлеб пшеничный	10.00	12.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с	6.00	6.00						
яйцо куриное	2.00	2.00						
масло растительное	5.00	5.00						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	22.01	143.76	(№ 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%	195.84	128.00						
01.03 - 40%	213.76	128.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.63	22.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
или								
Рис припущенный			150	2.76	5.78	16.89	220.93	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	52.50	52.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6.00	6.00						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
Кофейный напиток			200		2.9	21.4	124	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.10	0.20	14.10	62.00	
ИТОГО:				18.89	19.00	87.28	561.15	
Итого за 5 дней :				96.44	98.96	418.95	2937.38	
Средняя за 1 день :				19.29	19.79	83.79	587.48	

16 день

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

Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			250/15	9.98	3.66	14.32	130.00	(№ 158-2013)
курица- тушка	23.27	21.75						
масса отварной курицы		15.00						
макаронные изделия (лапша)	14.00	14.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	2.50	2.50						
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	1.50	1.50						
вода питьевая	144.00	144.00						
Манник "Ванилька"			80	4.56	6.72	30.14	194.00	(№ 274-2006)
кефир 2.5%	32.00	32.00						
крупа манная	22.40	22.40						
сахар песок	19.20	19.20						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
сода пищевая	0.40	0.40						
ванилин	0.05	0.048						
мука пшеничная в/с	9.60	9.60						
яйцо куриное	7.60	7.60						
масса п/ф		101.2						
масло растительное	1.00	1.00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			200	1.70	6.95	15.05	111.00	
Сухая смесь "Витошка"	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						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	2.00	0.60	16.20	77.80	
Йогурт			125	2.2	2.8	11.0	78.0	
ИТОГО:				19.42	20.73	86.71	590.80	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			20/10	1.60	8.70	9.90	124.00	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Горошек зеленый отварной			60	1.86	0.10	3.90	24.00	(№ 131/1-2013)
горошек консервированный	92.40	60.00						
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			60	0.9	5.0	3.1	61.0	№14/1; 15/1-2011
помидоры свежие парниковые	31.50	30						
или помидоры свежие грунтовые	31.50	30						
огурцы свежие парниковые	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 белокочанной капусты с зеленью			60	1.28	3.11	8.96	72.75	(№ 80-2013)
капуста б/кочанная	72.50	58.00						
кислота 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						
масса 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						
масса 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			180	6.00	11.90	17.90	223.70	(№ 89-2010)
свинина мясная	60.90	58.00						
или филе куриное	53.68	48.80						
масса 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						
лавровый 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						
Какао с молоком			200	3.80	4.54	25.80	119.05	(№ 382-2011)
какао-порошок	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
сахар песок	10.00	10.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
или								

Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3.1	2.9	21.4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210.00	200.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	44.00	
ИТОГО:				20.00	20.32	82.24	610.65	
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	22.95	22.50						
хлеб пшеничный 60%	12.00	12.00						
вода для замачивания хлеба	14.00	14.00						
яйцо куриное	2.00	2.00						
лук репчатый	11.54	9.70						
соль	0.80	0.80						
масса п/ф		103.50						

сухарь панировочный	5.00	5.00						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	28.62	187.05	(№ 67-2011)
крупa гречневая	50.00	50.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
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%	22.50	18.00						
с 01.01 - 33%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная в/с	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	8.00	8.00						
Соус сметанно- томатный			30	0.57	1.71	1.56	23.40	№ 601-2004)
сметана	4.50	4.50						
паста томатная	3.00	3.00						
мука пшеничная в/с	1.50	1.50						
вода	25.50	25.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
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 "Рябинка" 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						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
ИТОГО:				18.70	18.81	80.08	590.19	

19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			20/10	1.60	8.70	9.90	124.00	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	20.00	20.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1.30	0.20	9.20	44.40	
хлеб пшеничный	17.00	17.00						
джем	15.00	15.00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10.80	4.10	3.74	72.17	(№ 124-2004)
говядина 1 категории	16.80	16.00						
курица- тушка	15.52	14.50						
<i>масса отварного мяса</i>		10.00						
капуста б/кочанная	62.50	50.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39.9	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%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	3.00	3.00						
или масло сливочное	5.00	5.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	200.00	200.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
сметана 15%	5.00	5.00						
Пирог с какао			80	4.56	6.72	30.14	194.00	(№ 563-2013)
кефир 2.5%	32.00	32.00						
крупа манная	22.40	22.40						
сахар песок	19.20	19.20						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
или масло растительное	10.00	10.00						
какао порошок	0.20	0.20						
сода пищевая	0.40	0.40						
ванилин	0.05	0.048						

мука пшеничная в/с	9.60	9.60						
яйцо куриное	7.60	7.60						
<i>масса п/ф</i>		101						

масло растительное для смазки	1.00	1.00						
сахарная пудра	1.00	1.00						
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								
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	14.41	75.64	(№ 685-2004)
чай чёрный	0.50	0.50						
сахар песок	9.00	9.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.4	0.0	14.4	59.2	
ИТОГО:				18.96	19.90	87.80	578.97	
20 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 с сыром			60	0.66	5.20	9.40	40.05	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	70.85	56.68						
с 01.01 - 25%	75.38	56.68						
масса отварной свеклы		52.00						
сыр сулугуни	6.06	6.00						
масло растительное	2.00	2.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или								
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						
Азу			90	10.90	11.50	12.00	242.96	(№ 402-2006)
говядина 1 категории	84.00	80.00						
или филе куриное	67.10	61.00						

или свинина мясная	73.50	70.00						
масса готового мяса		50.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
огурцы соленые	15.2	8.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
Макароны отварные			150	5.82	1.90	37.08	176.00	№ 309-2011
макароны отварные	50.00	50.00						
соль йодированная	1.20	1.20						
вода питьевая	157.50	157.50						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3.1	2.9	21.4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210.00	200.00						
или								
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						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.97	0.25	13.28	68.08	
ИТОГО:				19.36	18.85	81.74	567.07	
Итого за 5 дней :				96.44	98.61	418.57	2937.68	
Средняя за 1 день :				19.29	19.72	83.71	587.54	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1.30	1.30					
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеиологические требования к организации общественного питания населения"								

с 7 до 11 лет

1 день	выход	2 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	17/5	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60
или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих помидор с маслом	60
Каша жидкая молочная рисовая	200	Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным	90/30
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	или	
или		Тефтели рыбные	90
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100 /20	Пюре картофельное	150
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Гречка рассыпчатая	150
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	Компот из сухофруктов +Витамин С	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
		Напиток Витаминизированный "Витощка"	200
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30

11 день	выход	12 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	20/10	Горячий бутерброд с сыром	30/10/10

или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Бутерброд с сыром	20/10
Каша пшеничная с маслом	200/3	Суп гороховый с птицей и гренками	250/10
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	или	
или		Суп - пюре с птицей и гренками	250/10
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100 /20	Какао с молоком	200
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Чай с молоком и сахаром	200
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130

3 день	выход	4 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с сыром	20/10	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60
Борщ с мясом и сметаной	250/18/5	или	
Пирог Царский	80	Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03	60
Чай с молоком и сахаром	200	или	
или		Салат овощной	60
Кофейный напиток	200	Бефстроганов	90
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
		Печень по строгановски	90
		Макароны отварные	150
		или	
		Капуста тушеная	150
		Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10
		или	
		Отвар из шиповника	200
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Кукуруза консервированная	60

или		или	
Винегрет овощной	60	Нарезка из свежих помидоров с маслом	60
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	или	
Макароны отварные	150	Салат из моркови с сыром	60
или		Жаркое по-домашнему	200
Пюре картофельное	150	Слойка с повидлом	50
Напиток Витаминизированный "Витошка"	200	или	
или		Булочка пром.производства	50
Компот из яблок +Витамин С	200	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40

5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом и повидлом	16/5/15	Горячий бутерброд с сыром	25/15	Слойка с сахаром	50
или		Кукуруза консервированная	60	или	
Бутерброд с джемом	17/15	или		Булочка пром.производства	50
Омлет натуральный	150	Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03	60	Плов с мясом	200
Какао с молоком	200	или		Чай с лимоном	200/2
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130	Салат Здоровье	60	или	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	Гречка по -купечески	200	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
		Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
		или		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30
		Компот из яблок +Витамин С	200		
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50		

15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные соленые	60	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250/15	Бутерброд с маслом	20/10

или		Манник "Ванилька"	80	Горошек зеленый отварной	60
Винегрет овощной	60	Кисель Витаминизированный "Витошка"	200	или	
или		или		Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	Отвар из шиповника	200	или	
Тефтели рыбные	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60
Пюре картофельное	150	Йогурт	125	или	
или				Салат овощной	60
Рис припущенный	150			Плов с мясом	200
Соус томатный	30			или	
Кофейный напиток	200			Рагу овощное с мясом	180
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30			Какао с молоком	200
				или	
				Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое	200
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
				Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20

8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Нарезка из отварной свеклы	60	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03	60
или		или		или	
Нарезка из свежих помидор с маслом	60	Винегрет овощной	60	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60
Сердце говяжье в соусе	90	Рыба запеченная под овощами	90	или	
или		Пюре картофельное	150	Яйцо отварное с зеленым горошком	60
Печень по строгановски	90	или		Фрикадельки в соусе	90/30
Макароны отварные	150	Рис припущенный (305-2011)	150	Гречка рассыпчатая	150
Кофейный напиток	200	Соус томатный	30	Компот из яблок +Витамин С	200
или		Чай с сахаром	200	или	
Чай с молоком и сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25

18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные свежие	60	Бутерброд с маслом	20/10	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60

или		или		или	
Овощи натуральные соленые	60	Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60
Котлета мясная	90	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	Азу	90
Гречка рассыпчатая	150	Пирог с какао	80	Макароны отварные	150
или		Компот из сухофруктов +Витамин С	200	Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое	150
Капуста тушеная	150	или		или	
Соус сметанно- томатный	30	Чай с молоком и сахаром	200	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
или		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120		
Компот из свежих ягод	200				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20				

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горячий завтрак осенний,зимний, весний сезон (с 7 до 11 лет)

20	Продукты	Норма питания в г, мл, брутто на 1 обучающегося в возрасте с 7 до 11 лет	Норма в день, г, мл, прием пищи - горячий завтрак (25%)	Фактически получено г, мл,																			
				Дни																			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	20	25	20	25	20	25	50	70	20	40	20	20	20	20	0	0	0.00	0	20	0	0
2	Хлеб пшеничный	150	38	17	42	20	40	16	25	30	40	0.00	34	20	46	25	90	42	20	40	20	40	30
3	Мука пшеничная	15	4	7.86	8	28	3	0	0	3	4	2	5	8	0	0	3	2	0	0	0	0	0
4	Крупы, бобовые	45	11	30	0	0	0	0	40	60	0	0	53	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Макаронные изделия	15	4	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0
6	Картофель	187	47	0	128	25	0	0	0	0	0	128	0	0	90	128	130	128	50	80	0	30	0
7	Овощи свежие, зелень	280	70	0	75	86	239	0	84	46	78	105	28	0	30	62	94	29	20	130	255	22	21
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46	31	0	0	30	130	200	0	0	0	200	0	130	24	0	0	0	0	21	120	0
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	200	50	0	200	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	200	0	0	200	0	0	200	0
10	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	8	0	0	0	69	0	0	0	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Какао	1	0.25	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Чай	1	0	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
13	Мясо 1 категории	70	17	0	0	13	0	0	44	64	0	0	69	0	0	0	56	0	0	58	65	16	0
14	Птица (цыплята 1 категории потрошенные)	35	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	122	0	0	0	0	0	0	0
15	Рыба -филе	58	11	0	80	13	0	0	0	0	0	73	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	
16	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	60	118	23	100	0	140	0	0	100	0	0	116	120	23	0	123	0	200	0	0	200
17	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	38	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	200	0	0	200	0	125	0	0	0	0
18	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	13	101	0	35	0	0	0	0	0	0	0	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	3	0	5	5	10	0	0	0	11	0	8	0	0	0	0	0	0	0	5	5	0
20	Сыр	10	3	0	6	10	0	0	15	0	0	0	0	0	10	0	8	0	0	0	0	0	0
21	Масло сливочное	30	8	8	5	18	0	7	0	0	10	4	4	13	13	4	0	6	10	10	6	25	0
22	Масло растительное	15	4	1	6	1	17	0	6	5	0	2	1	1	0	4	10	11	4	6	0	0	4
23	Яйцо , шт	1	10	3	5	11	0	134	0	0	0	0	40	3	0	0	1	0	0	0	0	0	
24	Сахар (в т. ч при приготовления блюд и напитков	30	8	5	9	13	9	9	9	1	9	9	9	5	9	10	0	10	8	10	9	9	
25	Дрожжи хлебопекарные***	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26	Кондитерские изделия	10	3	0	0.0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	
27	Кофейный напиток	1	0.25	0	0.0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
28	Крахмал	3	1	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29	Специи	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	Соль пищевая поваренная	3	1	0.9	0.1	1.0	0.5	0.7	1.0	1.2	1.2	1.2	0.8	0.0	1.0	1.0	0.6	1.0	1	1.0	0.7	0	

* Нормы питания 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 2 "

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** не выполнена нама по дрожжам т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак

**** Тесто слоеное привязано к хлебу в 7 ,14 днях

***** Сухофрукты посчитаны к норме потребления фрукты свежие по таблице замены пищевой продукции в 6,10 днях

за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
395	20	99%
735,93	37	98%
72	4	96%
213	11	95%
74	4	99%
917	46	98%
1402	70	100%
886	44	96%
1000	50	100%
145	7	96%
5	0.25	100%
5	0.25	100%
384	19	114%
132	7	75%
229	11	104%
1262	63	105%
725	36	97%
237	12	95%
48	2	96%
49	2	98%
143	7	95%
78	4	104%
197	10	98%
151	7.5	101%
0	0	0%
35	2	70%
5	0	100%
0	0	0%
1	0	0%
15	1	101%

196.98

Рекомендуемые среднесуточные наборы

Рекомендуемая масса порций блюд (в грам

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

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