

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



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (сезон осень,зима,весня)

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

1 день

Химический состав

Наименование блюда	Брутто, г	ШКЕФО, г	Выход, г	Белин, г	Жиры, г	Угл. г	ЭД, ккал	Номер рецептуры
Завтрак								
Бутерброд с маслом и повидлом			20/10/19	1,48	6,17	9,13	98,44	ЛГ.1-2014
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
повидло	13,00	13,00						
			250/5	2,61	9,90	28,23	180,00	ЛГ.182-2011
аисовая	28,00	28,00						
вода	70,00	70,00						
молоко питьевой 2,5% жирности	157,00	157,00						
сахар песок	6,00	6,00						
МОНСО КОФЕ		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Сырники из творога со сгущенным молоком			150 ЛО	15,0	6,00	19,86	227,45	В. 291-2011
творог	87,87	87,00						
пшеничная манная	21,00	21,00						
сахар песок	8,00	8,00						
ванилин	0,01	0,01						
масляная смесь		116,00						
масло сливочное	1,20	1,20						
сахарная пудра	1,00	1,00						
молоко сгущенное	20,00	20,00						
Итого сырых ингредиентов	174,00	174,00	150 /20					
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	Х. 377-2011
чай заварочный	1,00	1,00						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	Х. 686-2004
чай-заварочный	1,5	1,5						
сахар	11	11						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржатош с содержанием витаминов и минералов								
			50	2,24	0,88	23,16	110,50	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			150	0,88	7,80	2,26	94,50	Ня 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,85	0,85						
зелень свежая	1,35	1,00						
Суп овощной на мясном бульоне с сухариками			250/20	9,14	19,52	34,99	268,20	99-2011
Говядина гуляш	33,6	32,00						
масса соевого мяса		20						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	66,50	50,00						
картофель - 01.11.-31.12. - 30%	71,50	50,00						
картофель - 01.01.-29.02. - 35%	77,00	50,00						
картофель - 01.03. - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
картофель до 01.01. - 25%	26,60	20,00						

лук репчатый	11,90	10,00						
зеленный горошек консервированный	11,55	7,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
капуста б/к	25,00	20,00						
масло растительное	8,00	8,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	188,00	188,00						
хлеб пшеничный витаминизированный	6,00	10,00						
Филе рыбы "Морской замой"			100,00	24,ЭЭ	7,37	1,29	т64,t0	Э37-2004
Филе минтая промышленного производства	159,30	118,00						
нди горбуша с/м	47,55	113,50						
масло растительное	6,00	6,0						
соль йодированная	0,80	0,80						
Пюре мартофельное			180	4,09	6,46	Э1,50	т92,30	312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	35,62	153,00						
01.03 -40%	255,51	153,00						
молоко пнтьевое 2,5% жнрности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
Бомпот из ягодной смеси			200,00	0,26	0,05	16,6t	65,41	357-2002
ягодная смесь "Рябинка'	20,00	20,00						
или ягодная смееь "Я Вишенка'	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	12300	12,00						
Хлеб ржаной иия хяеб ржаной с содержанием витаминов н минераяов			50	4,7t	0,85	24,40	122,85	
Хлеб пкiеничный ииян хлеб пкiеничный с содержанием витаминов и минераяов			70	S,67	0,70	34,16	13S,80	
ИТОГО:				49,08	42,75	145,21	1043,16	
2 депт								
Пиименоввине бяюда	КДуФФО, Г	Р ТТО, Г	Химический состав					Помер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
		Завтра						
Нврезна из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	16,60	67,50	У°. 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	117,50	94,00						
с 01.01 - 25%	125,02	94,00						
масса отварной свеклы		81,24						
сыр сулугуни	15,15	1S,00						
маспо растительное	3,00	Э,00						
зелень свежая	1,08	0,80						
Парезкв из свежих помидор с мвслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	X.° 15/1-2011
помидоры свежне грунтовые	97,6i	93,00						
ипи помидоры свежие парниковые	97,6d	93,00						
масло рвсттельное	6,60	6,60						
зелень свежвя	t,08	0,80						
Потяетя по-хлыновски с соусом сметанио- томатный			100/30	12,15	8,62	9,88	172,36	l'г.°Э16а -2006
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	54,54	40,40						
нлн фарш говяжити	40,80	40,00						
или фарш домашний	40,80	40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00						
01.11.-3т.12. -30%	26,74	18,00						
01.01-29.02 - ЭS%	27,72	18,00						
0т.0Э - 40%	30,06	18,00						

	лук щпчатый	10,71	9,00						
	яйцо курнное	6,00	6,00						
	сопь йоднрованная	0,60	0,60						
	массв полуфвбрнквत्व		114,00						
	сухарь паннровочный	6,00	6,00						
	масса полуфябрнквтя		120,00						
	масло растительное	0,70	0,70						
	или								
Тефтелн рыбные				100	1 т,10	8,04	17,80	198,20	Ј"Т. 593 -2006
		112,00	80,00						
		112,00	80,00						
	минтай поТрошенный обезглавленный	108,00	80,00						
	лук щпчатый	19,75	т6,60						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	хлеб пшеничныу	10,00	12,00						
	вода питьевая	io,oo	10,00						
	Мука пшеннчная	s,oo	6,00						
	яйцо курнное	i,oo	5,00						
	масло растнтельное	5,00	5,00						
Соус сметвнно- томатный				30					Ns 601-2004
	сметана	4,50	4,50						
	паста томатная	3,00	3,00						
	мука пшеничная	l,50	1,50						
	вода	25,50	25,50						
	соль йодированная	0,20	0,20						
Мюреивртофельное				180	Э,35	4,70	22,0т	143,76	Ј"Т. 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,Ј% жирности	2S.63	22,50						
	масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Чай фруктовый				200	0,78	0,01	13,68	55,88	Т. 106-2006
	ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00						
	или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10,00	10,00						
	брусника с/м	10,00	10,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	вода питьевая	180,00	180,00						
Пвпиток Витамннизироввный "Витошка"				200	12,04	5,56	1,36	88,80	
	Смесь сухвя с витаминами, железом н прибиотиком	20,00	20,00						
	вода пнтъеввя	180,00	180,00						
Хлеб ржвной или хлеб ржаной с содержанием витвмнно• и миинервяов				40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный няи хлеб пшеничный с содержанием вктаминов и минераяов				40	1,97	0,25	13,28	90,00	
Обед									
					41,80	32,25	159,60	1076,36	
Хукуруза консервнрованная				150	2,50	0,50	17,80	90,00	2011,00
	кукуруза консервированная	247,10	150,00						
Суп-лапша с мясом				250/15	3,81	13,80	21,00	177,00	217-2006
	говядина 1 категори	25,20	24,00						
	или свинина нежирная	22,05	21,00						
	нли филе куриное	20,13	18,30						
	макаронные нзделия	14,00	14,00						
	морковь до 01.01.-20%	17,50	14,00						
	с 01.01 - 25%	18,62	т4,00						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,5	10,00						
	01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						

0т.01-29.02 - 35%	77,00	50,00							
01.03. - 40%	83,50	50,00							
лук репчатый	8,33	7,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло сливочное	0,00	10,00							
или масло растнтельное	8,00	8,00							
соль	1,20	1,20							
вода	85,00	185,00							
Плов с мясом			250	24,40	16,30	45,63	485,30		№. 403-1996
говвднна I категории	00,80	96,00							
или свннина нежирная	88,20	84,00							
или филе куриное	30,52	73,20							
крупа рис пропаренный	52,30	52,30							
вода питьевая	122,22	122,22							
соль йодированная	1,67	1,67							
морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78							
с 01.01 - 25%	36,95	27,78							
лук репчатый	13,22	11,11							
томатнаs пастa (без консервантов н красителей)	5,56	5,56							
масло растительное	5,00	5,00							
Компот нз ягодно-яблочной смеси			200,00	0,71	0,10	16,61	65,41		№я 344-2011
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
пакар песок	2300	12,00							
вода пнтъевая	80,00	180,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминнов н мнне	алов		50	4,71	0,85	24,40	122,85		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и мннералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80		
ИТОГО общее за день:				41,80	32,25	159,60	1076,36		
3 день									
Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	ХиничесИИЙСОсгВВ					Номер рецептуры	
			Выход, г	БШКн, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3		№ 3-2004
сыр сулугунн	15,15	15,00							
хлеб пшеничный	20,00	20,00							
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5,79	5,00	12,93			№. 170-2005
говядина гуляш	16,80	16,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00							
01.11.-31. 12. -30%	35,75	25,00							
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00							
01.03 - 40%	41,75	25,00							
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00							
свеюга - до 01.01 - 20%	50,00	40,00							
с 01.01 - 25%	53,20	40,00							
морковь до 01.01.-20%	6,25	13,00							
с 01.01 - 25%	7,29	13,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25							
лук репчатый	1,90	10,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло растительное	3,00	3,00							
сметана	5,00	5,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
сахар песок	1,75	1,75							
Яйрог Царский			100	7,50	9,00	34,23	183,00		№. 85-2006
масло сливочное 72.5 %	9,84	9,84							
муков пшеничная в/с	28,40	28,40							

			сода пищевая	0,19	0,19								
			лимонная кнслота	0,08	0,08								
			вода питьевая	0,24	0,24								
			яйцо куриное	10,72	10,72								
			творог 9%	62,00	62,00								
			сахар песок	3,84	3,84								
			масса п/ф		115,31								
			масло растительное для смазкн писта	1,00	1,00								
Чай с молоком н свхвром						200	1,55	1,28	14,41	75,64		ЛГ• 685-2004	
			чай чёрный	1,50	1,50								
			сахар песок	10,00	10,00								
			молоко питьевое 2,5% жирностн	190,00	190,00								
			вода литьевая	10,00	10,00								
Кофейный напиток						200	2,1	2,9	21,4	124		N.°692-2004	
			кофейный напиток	1,50	1,50								
			вода пнтьевая	50,00	50,00								
			сахар песок	10,00	10,00								
			молоко пнтьевое 2,5% жирности	150,00	150,00								
Хлеб	зжвной ияи хлеб	ужаной с соде	ужанием витаминов и мине	заяов		50	24	44	216	11050			
					Обед								
							40,29	32,92	155,18	996,87			
Яйно отгвриное					40	5,08	4,60	0,28	62,80		ТИГ 209-201г		
			яйно куриное	40,00	40,00								
Суп "Солнечный день"					250/10/3	5,25	12,36	28,33	287,33		ТК 204-2006		
			говяднна 1 категории	16,80	16,00								
			или филе курное	13,42	12,20								
			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 ло 0 .0 -20%	13,00	10,40								
			морковь от 01.01-25%	13,83	10,40								
			хук репчатый	9,52	8,00								
			лавровый лист	0,01	0,01								
			вода	180,00	180,00								
			крупа рнс пропаренный	5,00	5,00								
			масло сливочное	7,00	8,00								
			или масло растительное	5,00	5,00								
			соль йодированная	1,20	1,20								
			сметана 15%	10,00	10,00								
Жаркое по-домакінему					250	18,02	14,40	35,39	392,21		(Ns 369-2013)		
			грудка куриная (филе без кожн и костей)	67,50	60,00								
			или свинина	58,80	56,00								
			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								
			тук репчатый	14,28	12,00								

морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	6,00	6,00						
вода	16,00	16,00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	0,78	0,00	19,00	80,00	ПЦ 10.86.10.5900003-17840891-2016
Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Чай фруктовый			200	0,78	0,01	13,68	55,88	№. 106-2006
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00						
или ягодно-яблочная смесь "Рябина" с/м	10,00	10,00						
брусника с/м	10,00	10,00						
сахар песок	12,00	12,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	4,71	0,85	24,40	122,85	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				40,3	32,9	155,2	996,9	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
		Завтрак						
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№. 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированная	0,50	0,50						
зелень свежая	1,08	0,80						
Салат из безжированной капусты с морковью до 1.0Э			100	1,65	5,08	9,4	90,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	3,30	3,30						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
БифстДокгНОВ	й		100	9,10	7,90	2,96	120,04	№ 250-2011
говядина гуляш	84,00	80,00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108,00	80,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	5,00	15,00						
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						
Печень по строгановски		и/ли	100	11,9	7,5	0,8	116	
печень говяжья	1,08	82,80						
масса готовой печени		60,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		40,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						

томатная паста (без искусственных ароматизаторов)	1,30	1,30						
Макаронны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	Тв 309-2011
макаронны отварные	60,00	60,00						
сося йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
	ИЛИ							
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	ле24S-1997
капуста б/х	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лис	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Чай с лимонном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	ЛГ-686-2004
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	4,71	0,85	24,40	122,85	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	19,28	90,00	
				25,06	16,82	102,54	697,49	
Обс				34,90	32,01	149,88	1207,99	
Пюре из отварной свеклы с сыром			180	0,83	6,50	12,53	96,12	ЛГ. 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	75,47	60,38						
с 01.01 - 25%	80,30	60,38						
масса отварной свеклы		57,50						
пир сулугуни	20,20	20,00						
масло растительное	2,50	2,50						
зелень свежая	0,68	0,50						
Нарезка из свежих помидор с маслом			180	1,13	5,80	6,50	226,80	ЛГ 35/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со			250/10/5	10,80	5,10	9,79	234,51	Ws 120 - 1996
говядина гуляш	16,80	16,00						
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						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	200,00	200,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Мясные шарики в сырной соусе			130	15,97	11,89	23,74	212,73	69-2037
Филе куриное	72,90	54,00						

фарш говяжий	55,08	54,00						
хлеб пшеничный 60%	13,50	13,50						
вода питьевая	11,00	11,00						
лук репчатый	8,57	7,20						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная в/с	8,00	8,00						
масса п/ф		96,00						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
сырный соус:								
молоко питьевое 2,5%	28,35	27,00						
сыр сулугуни тертый	14,30	13,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
вода питьевая	13,00	13,00						
чеснок	0,64	0,50						

Или

Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	431-2004
печень говяжья	91,08	82,80						
масса готовой печени		60,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	1,00						
соус		40,00						600-2004
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов,	1,30	1,30						

или

Сердце говяжье в соусе			100	10,30	6,30	5,00	113,00	У.593-2006
Сердце говяжье	104,64	96,00						
масса отварного мяса		9,00						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		40,00						№ 600-2004
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов,	1,30	1,30						

Гречка рассыпчатая			150	4,00	7,28	28,62	187,05	(А% 67-2011)
крупа гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						

Кисель с витаминами "Витощка"			200			24,00	95,00	
Смесь для киселя	20,00	20,00						
вода питьевая	200,00	200,00						

или

Компот из ягодно-яблочной смеси			200	0,78	0,01	13,68	55,89	344-2011
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	12,00	12,00						
вода питьевая	180,00	180,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
---	--	--	----	------	------	-------	-------	--

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
---	--	--	----	------	------	-------	--------	--

ИТОГО:				34,90	32,01	149,88	1207,99	
--------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	--

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Помер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с повидлом			30/10/30	1,44	3,86	18,84	114,24	№2-2011
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00						
повидло	30,00	30,00						
Омлет натуральный			200	15,30	13,05	20,00	276,70	Фя 210-2011
яйцо куриное	158,00	158,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	53,00	53,00						

	соль йоди ванная	1,00	1,00						
	масло астительное	2,30	2,30						
	или масло сливочное 72.5 %	2,30	2,30						
Чати с молоком н сахаром				200	1,55	1 28	14,41	75,64	ифи*: 685-2004
	чай че ныл	1,50	1,50						
	сака песок	10,00	10,00						
	молоко пнтьевое 2,5% жн ностн	170,00	170,00						
	вода пнтьевая	30,00	30,00						
Кякяо с молоком				200	3,80	4,54	20,58	123,05	№ 382-2011
	какао-по ошок	5,00	5,00						
	вода питьевая	50,00	50,00						
	сахв песок	10,00	10,00						
	иопоко питьевое 2,5% жн ностн	150,00	150,00						
	или молоко концен и ованное	45,00	45,00						
Ф кт (посчнтвнв с сдняя пиццевая ценность - яблoко,	апельсин, г ушв, мвндврттн,			170	0,66	0,38	14,25	95,00	
Хлеб жяной или хлеб жяной с соде жвннем витаминноа н мнне алов				25	1,12	0,22	11,58	56,70	
	Обед				36,76	30,72	134,84	1095,13	
Парезкв нз свежнз огурцов с мвслом				180	0,70	5,08	1,90	129,60	Yr 14/1-2011
	огурцы свежне грунтовые	97,65	93,00						
	или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
	масло растнтельное	6,60	6,60						
	соль йодированая	0,50	0,50						
	зелень свежвя	1,08	0,80						
Суп Лягман ня мясном бульоне со сметаной				250/10	15,80	9,60	22,80	237,40	
	спагетти	10 00	10 00						
	массв отвв нык спвгетти								
	чеснок	1 54	1 20						
	лвк репчатый	14 88	12 50						
	масыа астнтельное	6 00	6 00						
	ка о ель - 01.09.-31.10.- 25%	35 91	27 00						
	01.11.-31.12. -30%	38 61	27 00						
	01.01-29.02 - 35%	41 58	27 00						
	01.03-40%	45 09	27 00						
	МО КОВБ ДО 0 1.0 1.-20%	15 00	12 00						
	с 01.01 - 25%	15 96	12 00						
	гопб йодн ованнвя	1 50	1 50						
	бульон Куринный	180 00	180 00						
	пметана 15%	10 00	10 00						
Грудкя эвпечения в молочном соусе				100	7,53	9,25	3,19	124,25	494-2004
	грудка куриная (на костн)	65,63	62,50						
	масло растнтельное	6,00	6,00						
	мвсса зяпеченной куры		50,00						
	со с молочный		50,04						597-2004
	молоко питьевой	50,00	50,00						
	мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
Рне отвврий				180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011
	крупа рис пццареныл	64,00	64,00						
	вода пнтьевая	118,00	118,00						
	масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
Компот с изюмом + Витамин С				200	0,12	0,12	15,06	62,28	348-2011
	изюм	20,00	20,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	аскорбнновая кислота	0,06	0,06						
	вода пнтьевая	180,00	180,00						
	Ипн								
Напиток витаминизированный "Витошка"				200,0	-	19,0	80,0		РД 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Смесь для налиткв	20,00	20,00						
	Вода для напнтка	200,00	200,00						
Клеб ржаноя или злеб ржаноя ссодержвннеш втяжнновншинерялов				50	3,30	0,60	1'7,10	82,50	0,50

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,40
ИТОГО:		36,76	30,72	134,84	1095,13	0,00

6 день

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

Завтрак

Кукуруза консервированная			60	0,85	0,07	4,51	24,23	261 245-2006
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
Белокачанная капуста с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
Гречка по купечески			200	2,80	17,40	33,80	280,00	N. 220-2005
филе куриное	49,65	45,14						
или говядина I категории	65,10	62,00						
масса готового мяса		37,00						
крупа гречневая	43,00	43,00						
вода для варки	100,00	100,00						
морковь	15,96	12,00						
лук репчатый	26,18	22,00						
масса пассерованных овощей		20,00						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,			*50	0,66	0,38	14,25	85,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	N. 268-2004
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
ИТОГО:				20,21	23,17	95,98	650,71	

Обед

Кукуруза консервированная			150	2,50	0,50	17,80	90,00	2011,00
кукуруза консервированная	247,50	150,00						

Или

Овощи натуральные соленные			150	0,48	0,07	1,22	12,30	Ni 70-2011
огурцы соленные	167,00	100,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			250/5	3,3	7,02	15,2	99,02	129-1996
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55,86	42,00						
01.11.-31.12. -30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
крупа перловая	4,80	4,80						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленные	13,36	8,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Бульон курный	150,00	150,00						
сметана 15%	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						

Рыб запеченная			100	22,14	9,27	5,7Э	17т,4Э	Э97-2004
Филе минтая промышленного производства	162,00	т20,00						
или горбуша с/м	1Э2,00	120,00						
масло растительное	6,00	6,0						
соль йодированная	0,80	0,80						
Соус сметанно - томатный			30	2,20	4,05	4,86	47,22	3Э1-2011
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
сметана	7,50	7,50						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	22,50	22,50						
соль йодированная	0,18	0,18						
Пюре картофельное			180	Э,Э5	4,70	22,01	14Э,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						
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	14,94	57,28	Э42 - 2011
яблоки свежие	22,60	20,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
сахар песок	12,00	12,00						
вода питьевая	т80	180						
Напиток витаминизированный "Витюшка"			200,0			23,0	80,0	РЦ 10.86.10.590-00Э-17840891-2016
Смесь для напитка "Витюшка"	20	20						
Вода для напитка	200	200						
Хлеб ржвной или хлеб ржвной с содержанием витаминов и минерялов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минерялов			70	5,67	0,70	Э4,т6	169,40	
ИТОГО:				43,02	26,99	156,02	961,93	
7 ден								
Пвменоввние бжуда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угль. г	ЭЦ, кквля	
		Завтрак и						
Слойка с сыяром			50	т,70	6,90	19,00	143,00	
тесто сложное промышленного производство	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						
Шлов с мясом			250	15,4	15,9	48,7	Э99,5	Г' а26S-2011
говядина 1 категории	107	79						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	82	61						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного	79	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01 01 -20%	25	20						
с 01 01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированная	1 2	1 2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов)	10	10						
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	Э9,98	Г'е 377-2011
чай заварка	0 50	0 50						

вода питьевая	200,00	200,00							
лимон	5,70	5,00							
сахар песок	10,00	10,00							
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	118		
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	46,30		
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	2	11,58	88,40		
				18,93	23,12	98,66	647,20		
Обеа				35,16	37,78	150,31	952,51		
Пюре из отварной свеклы с сыром			120	1,22	11,00	18,80	80,10		№ 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	606	6,00							
масло растительное	2,00	2,00							
зелень свежая	0,68	0,50							
Суп гороховый с гречками			250/15	9,10	8,60	37,51	215,87		(ГОСТ 36-201G)
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							
горох пущеный	20,00	20,00							
Масло сливочное	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	1,50	1,50							
Бульон мясной	175,00	175,00							
хлеб пшеничный	24,00	15,00							
Котлеты по-хмельновски с соусом сметанно- томатным			100/30	12,15	8,62	9,88	172,96		ГОСТ 3166 -2006
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	54,54	40,40							
или фарш говяжий	40,80	40,00							
или фарш домашний	40,80	40,00							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00							
01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00							
01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00							
01.03 - 40%	30,06	18,00							
лук репчатый	10,71	9,00							
яйцо куриное	6,00	6,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
		114,00							
сухарь панировочный	6,00	6,00							
масса полуфабриката		120,00							
масло растительное	0,70	0,70							
Соус сметанно- томатный			30						Уз 601-2004
сметана	6,00	6,00							
паста томатная	3,00	3,00							
пюре пшеничная	1,50	1,50							
вода	25,50	25,50							
соль йодированная	0,20	0,20							
Капуста тушеная			180	3,6	8,14	17,8	170		308-2006
капуста б/к	193,75	155,00							
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00							
морковь от 01.01-25%	23,94	18,00							
лук репчатый	10,71	9,00							
мука пшеничная	2,30	2,30							
вода питьевая	12,00	12,00							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло растительное	8,00	8,00							
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28		348-2011
изюм	20,00	20,00							
сахар песок	10,00	10,00							
аскорбиновая кислота	0,06	0,06							

вода питьевая	i30,0a	180,00						
Хлеб ржвной или хлеб ржвной с содержанием внтаминов н атинервлов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб птиеничный иен хлеб лкiеничный с содержанием внтаминов и мннералов			70	5,67	0,70	34,16	t69,40	
ИТОГО:				35,16	37,78	150,31	952,51	
8 ден								
Наименование блюдв	Брутто, г	Нетто, г	Хнмичесий состав					
		Завтра						
Ярезка нз отвврной свенлы			80	0,98	0,10	5,28	20,20	Nu 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	109,00	87,20						
с 01.01 - 25%	115,98	87,20						
мвсса отвярной свеклы		80,00						
зелень свежая	0,50	0,50						
Варезна из свежнх помндор с маслом			80	0,68	3,50	3,90	50,50	Xr 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00						
или помидоры свежие пвриковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Сердце говяжье в соуе			100	10,30	6,30	5,00	113,00	Nc593-2006
Сердце говяжье	104,64	96,00						
масса отварного мяса		60,00						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		40,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
твт *п т*цыбуузиликубытаспакырвншнп, кшрша	t, 30	1,30						
Ячень по строгановскн			110	11,3	7,5	0,8	116	
печень говяжья	71,00	59,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		60,00						
сметана	t0,00	10,00						
муха пшеничнвя	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
штм*пшп пашта щез н*куcтвeнн*х ароматизаторов	1,30	1,30						
Мвиароны отварные			180	7,02	2,20	44,50		Ns 309-2011
макаронные изделия	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	N•692-2004
кофейный напиток	5,00	5,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко пнтьеое 2,5% жирности	190,00	190,00						
Чай с молоком н сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	N•. 685-2004
чаф чёрный	1,00	1,00						
сакар песок	10,00	10,00						
молоко пнтьеое 2,5% жирностн	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржвной с содержанием витамннов н минервлов			40	0,70	0,10	18,80	82,60	
Хлеб птиеничный иян хлеб пкiеничный с содержанием внтвминов и минервлов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:				21,67	18,90	99,57	669,50	
Обед				34,20	35,96	126,56	1026,90	
Парезка из свежих огурцов с маслом			100	0,20	5,08	1,90	79,10	Ni 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						

	или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00					
	масло растительное	6,60	6,60					
	сопъ йодированаят	0,50	0,50					
	зелень свежая	1,08	0,80					
Щтгт нз свежей капусты с мвсом и сметаной			250/10Л	4,77	9,10	18,98	178,92	(12&199G)
	говядинв t гвтгории	16,80	16,00					
	ипи филе куриное)	13,42	12,20					
	капуста б/кочанная	50,00	40,00					
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31,92	24,00					
	01.11.-31.12. -30%	34,32	24,00					
	01.01-29.02 - 35%J	36,96	24,00					
	01.03. - 40%	40,08	24,00					
	морковь до 01.01.-20%	12,00	9,60					
	с 01.01 - 25%	12,77	9,60					
	лус щпчатый	9,52	8,00					
	масло сливочное	5,00	5,00					
	нли мвсло рвстнтельное	5,00	5,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	вода пнтъевая	160,00	160,00					
	соль йодированная	1,20	1,20					
	сметана 15%	3,00	3,00					
	томатная папта(без консервантов и краснтепей)	2,00	2,00					
	масло сливочное	3,00	3,00					
Бедро или грудкв куриные звпеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	23,7	203,5	Yz494-2004
	грудка курнная нв кости	157	149					
	нли бедщ курнноеJ	157	149					
	томатное пюре (без иссуственных вроматизаторов, крвсителей и консервантов, без содержания хрвхмала и	5	5					
	чеснок а	0,6	0,5					
	масло растнтельноеJ	2	2					
Соус сметанный				30	2,8	1,1	17,1	91
	сметанаJ	7,50	7,50					
	мука пшеничная	2,25	2,25					
	водах	22,50	22,50					
	соая йодищванная	0,20	0,20					
Рис отварной			180	э,64	5,37	36,69	209,70	э03-2011
	круп рис пшпвщный	64,00	64,00					
	вода пнтъевая	118,00	118,00					
	мвсло сливояное 72.5 %J	10,00	10,00					
Компот из ягодной смеси				0,10	0,00	12,68	d7,90	357-2002
	вгодная смесь "Рвбннка"J	20,00	20,00					
	нли ягодная смесь "Я Вншенка"	20,00	20,00					
	нли ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00					
	сахар песок	10,00	10,00					
Чай с лимоном			200	0,78	0,01	13,68	55,88	Ns 106-2046
	Лимон	10,00	10,00					
	Чвй черный)	0,50	0,50					
	свхвр песок)	10,00	10,00					
Хлеф ржаной нли хлеб ржвной с содержанием внтаминов н минералов				50	3,30	0,60	17,10	82,50

Хлеб пшеничныйП или хлеб пшеничныйГ с содержанием витаминов и минералов				70	5,67	0,70	34,16	169,40	
9 день									
Наименование блюда		Брутто, г				Нетто, г			
Завтрак									
Бутерброд с маслом и сыром				20/8/20	4,08	4,70	9,14	105,00	(№. 3-2011)
	масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
	сыр сулугунн	20,20	20,00						
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Рыба запеченная под овощами				100	11,86	11,48	36,11	216,79	'3374 -2004
		140,75	99,12						
		119,28	84,00						
	минтай потрошенный обезглавленный	94,50	70,00						
	масса запеченой рыбы		70,00						
	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						
		5,00	5,00						
Пюре картофельное				180	4,00	5,64	26,41	172,51	№ 312-2011
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
	01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
	01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
	01.03 - 40%	255,51	153,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	28,36	27,00						
	масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Чай с сахаром				200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№я 268-2004)
	чай заварка	1,00	1,00						
	вода питьевая	300,00	200,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке				125	2,2	2,8	11,0	78,0	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				40	0,70	0,10	18,80	82,60	
Обед									
Овощи и вареные соевые				100	33,94	38,02	163,10	783,40	№я 70-2011
	овощи соевые	167,00	100,00		0,48	0,07	1,22	8,20	
Кюльшварц говядины вареная				60	1,50	0,00	10,70	36,00	2011,00
Свекольник с мясом со сметаной				250/15/3	2,66	16,00	15,56	195,00	55-2011
	говядина 1 категории или другое	25,20	24,00						
		20,13	18,30						
	свекла до 01.01 -20%	75,00	60,00						
	с 01.01 - 25%	79,80	60,00						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00						
	01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00						
	01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00						
	01.03. - 40%	66,80	40,00						
	морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
	с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
	лук репчатый	9,52	8,00						
	томатная паста без консервантов и красителей	2,00	2,00						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	или масло растительное	5,00	5,00						
	пшеничная мука	3,00	3,00						
Греческий салат				100	11,19	11,75	3,06	95,75	260-2011
	говядина 1 категории или другое	84,00	80,00						
	или свинина нежирная	84,38	62,50						
	или свинина нежирная	73,50	70,00						
	мясо тушеное		50,00						
	томатная паста без консервантов и красителей	5,00	5,00						
	лук репчатый	7,14	6,00						

чай-заварка	0,5	0,5						
сахар	11,00	11,00						
Хлеб ржвной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржвной с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
Фрукты в ассортименте			150	0,4	0,0	14,4	85,0	Г а458-2006,Москва
ИТОГО:				16,55	20,42	97,79	690,49	
Обед				22,76	42,22	127,13	34640	
Салат из свежих огурцов с перцем болгарским			100					61-2006
перец	56,25	45,00		1,00	5,00	4,66	69,00	
огурец свежий	87,50	83,33						
зелень	1,35	1,00						
соль	1,00	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
		Или						
Парезка из свежих огурцов с маслом			100	1,00	5,00	4,66	69,00	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	98,00	93,33						
или огурцы свежие парниковые	98,00	93,33						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	1,35	1,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			250/5	3,3	7,02	15,2	99,02	129-1996
картофель - 01.09.-31. 10.- 25%	55,86	42,00						
01.11.-31.12. -30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
крупа перловая	4,80	4,80						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
явровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	13,36	8,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Бульон куриный	150,00	150,00						
сметана 15%	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Суп "Солнечный день"			250/10/3	5,25	12,36	28,33	287,33	204-2006
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или филе куриное	13,42	12,20						
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%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	180,00	180,00						
крупа рис пропаренный	5,00	5,00						
масло сливочное	7,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	10,00	10,00						

Пагу овоїзнное с месом			200	6,00	11,90	14,90	254,35	(N• 89-2010)
	свинина	67,20	64,00					
	или грудка н/к	52,50	50,00					
	массв сотового мса		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%	31,25	25,00					
	с 01.01 - 25%	33,25	25,00					
	капуста б/кочанная	87,50	70,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	лук репчатый	14,28	12,00					
	томатная паста	5,00	5,00					
	соль йодированная	1,50	1,50					
	масло растительное	4,00	4,00					
Компот из егодной смесн			200,00	0,10	0,00	12,78	47,90	357-2002
	ягодная смепь "Рябинка"	20,00	20,00					
	или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00					
	или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00					
	сах, песок	10,00	10,00					
Компот из яблoк + Витамин С			200	0,08	0,08	11,94	49,3	342-2011
	яблoки свежие	22,60	20,00					
	аскорбиновая кислота	0,06	0,06					
	сахар песок	10,00	10,00					
	вода питьевая	180	180					
Хлеб ржаной или хлеб ржвтой с соаержанием витвминов и мннералов			30	1,98	0,36	10,26	49,50	
Хлеба пшеничный или плeб пшеничный с содержанием витаминов н минералов			50	4,05	0,50	24,40	121,00	

11 день

Наименование блюда			Брутто, г				Нетто, г		Химический состав				Номер рецептуры	
Завтрак														
Гте 6 од с масяом						20/10	1 60	8 70	9 90	124 00	№я 1-2014			
хлеб пшеничный			20 00	20 00										
масло сливояное 72 5%			10 00	10 00										
Квша пшеничная с маслом						200/5	2 01	11 10	28 23	180 00	№•264-2013			
к па пшеничная			25,00	25,00										
вода			56,00	56,00										
молоко питьевое 2,5% жи ности			126,00	126,00										
саха песок			5,00	5,00										
масса кашн				200,00										
масло сливочное 72.5 %			5 00	5 00										
Сыпники из твоегоа						100	15 0	6 00	23 36	227 45	№_• 231-2011			
тво ог			8787	87 00										
к паманная			2100	21 00										
саха песок			8 00	8 00										
валилин			0 01	0 01										
маеса пол аб иквтв				116 00										
масло астительное			1 20	1 20										
сака ітая п д а			1 00	1 00										
нли сы ннки п ом. п онз-ва			116 00	116 00		100	15 0	6 00	19 86	227 45	ЖУ•231-2011			
38 и 4• ЛНТОЮОШ						200/10	0 01	0 00	9 98	39 98	ЖУ•377-2011			
чай			050	0 50										
лимон			1140	10 00										
вода питьевая			200 00	200 00										
саха песок			11 00	11 00										
Кнвтомолочійый напиток "Снежок" 2,5%						200	52	6 4	9	114				
Хлеб жаной или хлеб жанон с соде жаннем витяминов н мнне влов						20	0 70	0 10	940	4330				

ИТОГО:				19,3	25,9	80,9	612,7	
Обед				33,63	31,62	139,66	901,68	
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Или								
Белокочанная капуста с морковью			60	0,96	3,08	5,76	54,56	79-2006
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						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
Суп картофельный со сметаной			250/3	4,23	6,43	17,25	151,22	82-2011
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	99,75	75,00						
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00						
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00						
01.03 - 40%	125,25	75,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
сметана 15%	6,00	6,00						
вода питьевая	188,00	188,00						
Говядина тушеная с овощами			100	15,71	17,08	13,99	219,70	109-2018
говядина 1 категории	84,00	80,00						
масса отварного мяса		50						
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 сливочным			180	3,66	3,73	32,22	176,40	№ 125-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	239,40	180,00						
01.11.-31.12. -30%	257,40	180,00						
01.01-29.02 - 35%	277,20	180,00						
01.03 - 40%	300,60	180,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,00	12,68	47,90	0,03
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						

или ягодня смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
саха песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180	180,00						
Напиток витаминизированный "Витошкв"			200,0	-	-	19,0	80,0	РЦ 10.66.10.590-003-17840891-2016
Смесь для напитка Витошка	20	20						
Вода	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витвинов и минервалов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	0,40
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минервалов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,60

12 день

Наименование блюд		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
Завтрак									
Горючий 6 те 6 од с сы ом				30/10/20	5,55	9,75	15,75	172,50	N.° 7-2011
сы сулугуни		20,20	20,00						
масло сливочное 72.5 %		10,00	10,00						
хлеб пшеничный		30,00	30,00						
С пГО ОУОВЫНСМВСО#4				250/12	9,10	8,60	32,50	185,00	У.° 36-2011
сурима тушка		21,08	14,64						
ипи к олиг (тулка)		22,82	15,96						
ка то ель - 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						
го ох лущеный		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						
Какао с молоком				200	3,80	4,54	18,58	123,05	ff.° 382-2011
какао-порошок		5,00	5,00						
вода питьевая		100,00	100,00						
сахар песок		11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности		100,00	100,00						
или молоко концентрованное		90,00	90,00						
Чай с молоком и сахаром				200	1,55	1,28	14,41	75,64	Г.° 68S-2004
чай черный		1,00	1,00						
сахар песок		11,00	11,00						
молоко питьевое 2,5% жирности		190,00	190,00						
вода питьевая		10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржвной с содержанием витаминов и минералов				40	1,40	0,20	18,80	82,60	
рукт иосчитвна средняя пищевая ценность - я лотго, апельсин, груша, мандарин,				150	0,4	0,0	14,4	85,0	
Обед									
Ярезка из свежих огурцов с маслом				100	0,68	6,00	1,74	63,62	N°. 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые		97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые		97,65	93,00						
масло растительное		6,00	6,00						
соль йодированная		0,85	0,85						
зелень свежая		1,35	1,00						

Овощи натуральные соленые			100	0,48	0,07	1,22	8,20	70-2011
Овощи соленые	167,00	100,00						
Вярезка из отварной свеклы с сыром			80	0,89	6,50	12,53	53,40	70-2011
свекла - до 01.01 - 20%	75,47	60,38						
с 01.01 - 25%	80,30	60,38						
масса отварной свеклы		57,50						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
масло растительное	2,50	2,50						
зелень свежая	0,68	0,50						
Суп с рыбными консервами			250	8,60	13,36	19,60	246,58	Хе 142 - 2004
консервы рыбные	36,00	30,00						
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%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
крупа пшено	5,00	5,00						
или хруп рисовый	9,00	9,00						
лавровый лист	0,0т	0,0т						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	4,25	4,25						
вода	180,00	180,00						
соль	1,50	1,50						
Сердце говяжье в соусе			100	1т,25	10,28	1245	154,38	ЖТс593-2006
Сердце говяжье в соусе	79,03	72,60						
масса отварного мяса		50,00						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		50,00						6 2004
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатный паст (без искусственных ароматизаторов красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Печень по строганоски			100	11,3	7,5	0,8	116	431-2004
печень говяжья	9т,08	82,80						
мясо готовой печени		60,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						6М2004
соус		40,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	(N 309-2011)
макарон отварные	50,00	50,00						
соус томатный	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Кисель с витаминами "Виташка"			200,00			24,00	95,00	РД 10.86.10.590-002-17С40891-2016
Смесь для киселя	20,00	20,00						
Вода	200,00	200,00						

Кисель из свежих ягод			200	0,10	0,20	15,10	56,68	Fs 505-2013
ягодно-яблочная смесь	20300	20,00						
ягодная смесь Я Вишенка	0,00	20,00						
сахар песок	0300	10,00						
вода питьевая	95 00	195,00						
атру	5300	5,00						
Хлеб ржвной или хлеб ржвной с содержанием витяминов н минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный нли хлеб пшеничный с содержанием витаминнов н мннералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				34,68	33,08	147,14	939,98	
13 ден								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
		Завтра						
Нврезнв из свежих огурцов с мвслом			80	0,42	3,05	1,14	47,46	(N• 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	77,70	74,00						
или огурцы свежие парниковые	77,70	74,00						
масло растительное	5,33	5,33						
соль йодированная	0,40	0,40						
зелень свежая	0,50	0,50						
Винегрет овощной			80	2,0	6,6	19,8	148	У•71-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%	25	20						
01.11.-31.12. -30%	27	20						
01.01-29.02-35%	29	20						
01.03 -40%	33	20						
массв отварного картофеля		18,7						
свеклв до 01.01.-20%	18	14						
с01.01 -25%	19	14						
массв отварной свеклы		13,3						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	12	9						
масса отварной моркови		8						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	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)	35	1						
Бедро нлгі грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	0,7	203,5	Ня494-2004
грудка куриная на кости	157	149						
томатное пюре тоез искусственных ароматизаторов или бедро куриное	57	149						
й и консервантов без солеления уксуса и	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Макароны отварные			180	5,82	1,90	37,08	203,00	Н• 309-2011)
макароны отварные	3,00	60,00						
соль йодированная	20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72 5 %	6,00	6,00						
Макароны отварные с овощами			180	4,83	1,72	34,60	202,04	

макаронные изделия	50,00	50,00						
водв	157,50	157,50						
соль йодированная	1,50	1,50						
морковь очищенная	45,00	45,00						
масса припущенной моркови		30,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Пяпиток Витаминизированный "Витошка"			200	т2,04	5,56	1,36	88,80	
Смесь сухая с витминами, железом и прибиотком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Чай фруктовый			200	0,78	0,01	13,68	55,88	Х. • 106-2006
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябна" п/м	10,00	10,00						
брусника с/м	10,00	10,00						
сахар песок	13,00	13,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржвной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб птленниый ния хлеб пиієничиыГ с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:				36,30	25,93	69,32	671,46	
Обед				31,71	34,04	130,99	954,50	
Горошек консервированный			60	т,98	0,18	5,67	3т,05	22-2016
Горошек консервированный	60,00	60,00						
Кукуруза консервированная			60	1,95	0,30	10,05	52,20	2011,00
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
Суп картофельный с фрикадельками мясными			250	9,80	9,57	13,24	285,47	82-20т т
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						
фарш промышленного производства говяжий	58,65	57,50						
лук репчатый	2,68	2,25						
яйцо куриное	1,62	1,62						
соль йодированная	0,20	0,20						
масса полуфабриката		61,37						
Жаркое по-домашнему			200	10,54	22,71	34,81	278,95	(be 369-2013)
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00						
или свинина	38,80	56,00						
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							
Компот из кураги			200	0,45	0,16	21,63	85,98	348-2011	
курага	20,00	20,00							
сахар песок	10,00	10,00							
вода питьевая	185,00	185,00							
ИЛИ									
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00	-	-	19,00	80,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	
Смесь для напитка Витошка	20,00	20,00							
Вода для напитка	200,00	200,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40		
ИТОГО:				31,71	34,04	130,99	954,50		
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
3а ВТ]ЭПК									
Овощи на поджаривку:									
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)			60	1,86	0,10	3,90	24,00	0,42	
кукуруза консервированная	99,00	60,00							
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							
Жаркое по-домашнему			200	8,50	5,70	22,50	193,47	(№ 369-2013)	
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00							
или свинина	58,80	56,00							
масса тушеного мяса		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	2,43	9,00	30,23	163,00		
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						
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	11,00	11,00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	13	13						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125	2,2	2,8	11,0	78,0	
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			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
ИТОГО:				19,63	20,44	87,59	702,65	
Обед				37,30	32,58	132,05	928,25	
Яйцо отварное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	209-2011
яйцо куриное	40,00	40,00						
Рыбный суп			250/20	7,94	7,25	15,18	175,00	48-2011
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	17,04	12,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	16,20	12,00						
масса отварной рыбы		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%	12,50	10,00						
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода	213,00	213,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Фрикасе			100	15,87	15,06	17,34	195,00	76-2017
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	68,75	62,50						
соль йодированная	0,90	0,90						
масса готового мяса		50,00						
сметана 15%	8,00	8,00						
молоко питьевое 2,5%	40,00	40,00						
сыр сулугуни	4,04	4,00						
мука пшеничная в/с	2,25	2,25						
масло растительное	5,00	5,00						
Макароны отварные			180	5,82	4,49	39,73	212,15	№ 309-2011
макароны отварные	60,00	60,00						

соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Напиток витаминизированный "Витoshка"			200,00			23,00	80,00	10.86.10.590-003-17840891-20t6
Смесь для напитка Витoshка	20,00	20,00						
вода	200,00	200,00						
		или						
Йомпог из ягодной смеси			200	0,10	0,00	11,68	47,90	344-2011
яГодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягольная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180	180,00						
Хлеб ржпной или злеб ржвной с содержанием витаминов и мине	алов		40	2,64	0,48	13,68	66,00	
Хлеф пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминнов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				37,3	32,6	132,1	928,3	
15 ден								
Твименование блюдв	КД	О, г	Нетто, г	Химический состав				
				Выход, г	Белкн, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
			Завтра					Бомер рецептуры
Овощи нв подгарировку:								
Овощи натурвльные соленые				80	0,48	0,07	1,22	8,20
огурцы соленые	133,60	80,00						№ 70-2011
Винегрет овощной				80	2,0	6,6	19,8	148
кашофель - 01.09.-31.10. - 25%	25	20						
01.11.-31.12. -30%	27	20						
01.01-29.02 - 35%	29	20						
01.03 - 40%	33	20						
мвсса отварного картофеля		18,7						
свекла до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
нвссв отварной свеклы		13,3						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
п 01.01 - 25%	12	9						
массв отварном моркови		8						
огурцы соленые без уксуса	58	17						
лук репчатый	11	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 (петруника, укроп)	,35	1						
Тефтели рыбные			100	12,20	8,93	17,80	211,44	фГ-593-2006
филе минтай свежемороженом в ледяной глазури	1 2,00	80,00						
« впроушп ит свксшвцшштгшпш аитгшмоп < * ури	3 2,00	80,00						
минтай потрошенный обезглавленный	1 8,00	80,00						
лук щпчатый	9,64	16,50						
соль йодированная	,10	1,10						
хлеб пшеничный	,00	13,30						
водапитьевая	9,00	11,00						
Мука пшеничная	3,60	6,60						
яйцо курное	1,20	2,20						
масло рапительное	,50	5,50						
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	26,41	172,51	№я 312-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	2 3,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	2 8,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	2 4,09	153,00						
01.03 - 40%	2 5,51	153,00						

Кофейный напиток	молоко питьевое 2,5% жн ности	28,35	27,00						
	масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
				200	2,1	2,9	21,4	124	У.692-2004
	кофейный напиток	5,00	5,00						
	вода питьевая	100,00	100,00						
	сахар песок	11,00	11,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
	Хлеб ржаной или хлеб ржвной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	1,12	0,22	11,58	88,40	
	Обед				91,78	92,91	138,53	352,82	
Овощи консервированные соевые				150	0,48	0,07	1,22	24,60	70-2011
	огурцы соевые	250,50	150,00						
Суп - пюре овощной с мясом и грибами				250/15	4,87	6,09	14,59	165,06	104-2018
	филе куриное	20,13	18,30						
	масса отварного мяса		15,00						
	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%	25,00	20,00						
	с 01.01.- 25%	26,60	20,00						
	лук репчатый	14,28	12,00						
	молоко питьевое 2,5% жи ности	50,00	50,00						
	6 льон от ка то еля	100,00	100,00						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	или масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
	хлеб пшеничный	24,00	15,00						
Азу				100	11,90	17,51	14,41	198,69	(ИТ.° 402-2006)
	говядина гуляш	84,00	80,00						
	или грудка курная (филе без кожи и костей)	108,00	80,00						
	томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
	лук репчатый	7,14	6,00						
	огурцы соевые	13,36	8,00						
	мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
	масло растительное	2,00	2,00						
	вода питьевая	40,00	40,00						
Пюре картофельное				180	9,25	4,70	22,01	176,76	312-2011
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
	01.11.-31.12.- 30%	218,79	153,00						
	01.01.-29.02.- 35%	234,09	153,00						
	01.03.- 40%	255,51	153,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
	масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Гречка рассыпчатая				180	4,00	7,28	28,62	187,05	(Ns 67-2011)
	крупа гречневая	55,00	55,00						
	вода питьевая	106,50	142,60						
	масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
	соль йодированная	1,50	1,50						
Капуста тушеная				180	3,6	6,3	17,8	170	708-2006
	капуста б/х	193,75	155,00						

морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
мо ковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мува пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лав овый лист	0,01	0,01						
масло растнтельное	8,00	8,00						
Компот из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
курага	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
	Или							
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0			19	80	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Смесь для напнтка	20	20						
вода пнтьевая	200	200						
Алеб ржаНой иен хлеб ржаной с содержанием витаминов и минерапов			30	1,98	0,36	10,26	49,50	
Хлеб пшеничный иияи хлеб пкеничиный с содержанием витвминов н минерапов			100	8,10	1,00	48,80	242,00	

16 день

Явимеиование блоуа			Химнческий состав					Яомер ренептуры
			Выход, г	Белии, г	Жиры, г	Угл. г	ЭД, мкал	
Завтрак								
С п с мвкв оннымн из елиесмн кв то елем н и нцей хч 158-2013			200/10	5 98	3 66	22 6	130 00	
или г ка нная н/к нле без кожи и костей	17 69	12 20						
масса отвя ной к и ы	16 47	12 20						
мака ониые из елия лапша	14 00	10 00						
мо ковь о 01.01.-20%	12 50	14 00						
с 01.01 - 25%	13 30	10 00						
епчатый	9 52	8 00						
масло астительное	2 50	2 50						
ка то ель - 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 йо и ванная	1 50	1 50						
во а	144 00	144 00						
Пирог Царский			100	7 50	9 00	34 23	t83 00	У°. 85-2006
масло сливочное 72.5 %	9 84	9 84						
м гв пленмчная в/с	28 40	28 40						
со а пи евая	0 19	0 19						
лнмонная кнслота	0 08	0 08						
во а питьевая	0 24	0 24						
йй о нное	t072	10 72						
тво t9%	6200	62 00						
свха песок	4 84	4 84						
масса п/		116 3J						
масло астительное ля смыки писта	1 00	1 00						
Енсель Витамннизи оваиный "Витокіка"			200	t 70	6 95	IS 05	t1J 00	
С хая смесь "Витошка"	25 00	25 00						
вода питьевая	180 00	180 00						
Хлеб пшеитичный иен хлеб пшеничнын с соде жаннем витвминов н мине аяов			00	1 10	020	14 J0	62 00	
Хлеб жвной иияи злеб жаной с соде жвиттем витанннов и инне алов			40	1 12	0 22	11.58	88.00	
Ф кт посчитанв с едиев пищевае ценность - ябюако апельсин г іла мандв иН			170	0 4	0 0	14 4	59 2	

Обед				40,63	32,60	135,38	J t t0,48	
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			150	3, 65	5,08	9,4	137,15	J°Tэ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 -25%	13,30	10,00						
кислота лнмонная	0,15	0,25						
вода	3,30	3,30						
гахар песок	6,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растнтельное	5,00	5,00						

вода	9,30	3,30						
Вярезка из свежих помидор с маслом			150	1,13	5,80	6,50	126,15	15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,6д	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,6д	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5,79	6,21	22,49	267,35	170-2005
говядина тушеная	16,80	16,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33,25	25,00						
Ок. 11.-31.12. - 30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
пекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,2б	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана	8,00	8,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном			100/50	17,15	10,25	21,89	208,19	58-2017
говядина с/м филе	51,70	47,00						
или свинина с/м (филе без хвоста и костей)	53,45	47,00						
филе куриное	61,50	51,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
дрожжи	0,80	0,80						
яйцо куриное	2,50	2,50						
сухари панировочные	6,00	6,00						
масса полуфабриката		116,75						
масло растительное	0,75	0,75						
Соус сметанно - томатный			50	2,20	4,06	4,86	60,22	334-2011
сметана 15%	8,30	8,30						
томатная паста	5,00	5,00						
мука пшеничная в/с	3,30	3,30						
вода	43,30	43,30						
соль	0,30	0,30						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Рис отварной			180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011
крупа рис пропаренный	64,00	64,00						
вода питьевая	118,00	118,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	17,80	62,28	348-2011
изюм	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
вода питьевая	180,00	180,00						

Компот из ягодной смеси			200,00	0,10	0,16	11,68	47,90	357-2002
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	100	10,00						
Хлеб ржвной или хлеб ржаной с содержанием антивитмннов и минералов			30	1,98	0,36	10,26	49,50	
Клеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминнов и минерялов			100	8,10	1,00	48,80	242,00	
ИТОГО:				40,63	32,60	135,38	1110,48	
17 ден								
Явименовнне блюда			Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл• г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с мясом			30/10	1 60	8 70	9 90	124,00	41640.00
хлбпшеничный			3000	3000				
шасло сливочное 72 5%			1000	1000				
Горошек зеленый оттаяной			80	2.48	0,13	5,20	32.00	(№ 131/1-2013)
горошек консервированный			123 20	80 00				
Парезка таз свежих овощей с маслом растительным			60	9.5	6.6	8,2	98.2	У•14/1; 15/1-2011
помидоры свежие парниковые			42	40				
или помидоры свежие грунтовые			42	40				
огурцы свежие парниковые			35	33				
или огурцы свежие грунтовые			3А	33				
масло растительное на погив при подаче			5	6				
зелень свежая (петрушка, укроп)			2	1				
Парувочное с мясом			200	6.00	11.90	14.90	223,70	(№• 89-2010)
свинина			67.20	64 00				
или грудка н/к			2 50	50 00				
масса сотового мяса				40.00				
картофель - 01.09.-31.10.-25%			06 40	80 00				
01.11.-31.12.-30%			14 40	80 00				
01.01.-29.02.-35%			23 20	80 00				
01.03.-40%			33 60	80 00				
морковь до 01.01.-20%			31 25	25 00				
с 01.01.-25%			13.21	25 00				
капуста б/хочовная			87 30	70 00				
лавровый лист			0 01	0 01				
цук репчатый			4 28	12 00				
томатная паста			5 00	5 00				
соль поваренная			1 50	1 50				
масло растительное			4 00	4 00				
Какао с молоком			200	3.80	4.54	25.80	121,05	(№1 382-2011)
какао-попшок			5 00	5 00				
вода питьевая			00 00	100 00				
сахар песок			2 00	12 00				
иопоко питьеое 2,5% жирности			00 00	100 00				
или молоко концентрованное			45 00	45 00				
Мояко питьеое 2,5% жиртство миняченое			200	3.1	2.9	21.4	124	
молохо ильое 2,5"/» жирност			2 0 00	200 00				
Хлео птленичный или хлео птленичный с содержанием витамин			40	2.00	0,60	16.20	77,80	
в и минерялов								
Хлеб ржвной или хлеб ржаной с содержанием витаминнов и мине			20	1.12	0.11	11.58	22,00	
ИТОГО:				18,04	23,75	82,18	666,75	
Обед				33,20	33,30	139,68	1048,91	
Винегрет овощной			150	2,0	6,6	19,8	222	У•71-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%			25	20				
01.11.-31.12.-30%			27	20				
01.01.-29.02.-35%			29	20				
01.03.-40%			33	20				
масса отварного картофеля				18,7				
свекла до 01.01.-20%			18	14				
с 01.01.-25%			19	14				
массв отварной свеклы				13,3				
морковь до 01.01.-20%			9	7				
с 01.01.-25%			12	9				
огурцы соленые без уксуса			58	17				
лук репчатый			11	9				

или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (яструшка, укроп)	1,35	1						
соль йодированная	0,30	0,30						
Суп "Солнечный день"			2pp/tp	5,25	10,29	44,58	301,98	204-2006
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или филе куриное	13,42	12,20						
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						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
укроп	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	150,00	150,00						
крути рис пропаренный	4,80	4,80						
масло сливочное	7,00	7,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	10,00	10,00						
Суп Лагман на мясном бульоне со сметаной			250/5	20,59	17,08	47,68	294,00	ГБ 5-2004
спагетти	20,00	20,00						
масса отварных спагетти		50						
укроп	1,54	1,20						
лук шпичатый	14,88	12,50						
масло растительное	4,94	4,94						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
от 01.01 -25%	15,96	12,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
бульон мясной	180,00	180,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	10,4	203,5	N.494-2004
грудка куриная на кости	157	149						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Гречка рассыпчатая			150	4,00	5,28	28,62	187,05	(ГБ 67-2011)
крути гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72,5 %	8,00	8,00						
Компот из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
курага	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Компот из годной-вбодочной смеси			200	0,78	0,01	13,68	55,88	344-2011

ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб ржаной ния хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	82,50	
Хлеб пшеничный иия хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	169,40	
ИТОГО:				33,20	33,30	139,68	1048,91	
18 деи								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные свежие			80	0,53	0,08	1,44	8,80	Г 11°, 71-2011)
помидоры свежие (крупные)	84 00	50 00						
или помидоры свежие (мелкие)	84 00	80 00						
Овощи натуральные соленные			80	0,64	0,09	1,62	10,93	(№ 70-2011)
огурцы соленные	133 00	80 00						
Котлета мясная			100	12 94	19	22 05	305,2	Ус440-2004
филе куриное	24,16	33,62						
масло сливочное	15,00	15,00						
вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
яйцо куриное	2,77	8,88						
лук репчатый	10 7]	8,88						
соль	1 00	1 00						
сухари панировочные	6,00	6 00						
Гречка рассыпчатая			180	4,79	6,33	34 94	204,46	Г 1° 67-20111
крупы гречневая	60 00	60 00						
вода питьевая	106 50	126 50						
масло сливочное /2 5 %	6 00	6 00						
соль йодированная	1 50	1 50						
Суп куриный-томатный			30	0,57	1,71	1,56	23,40	№ 60Г-2004
сметана	4 50	4 50						
паста томатная	3 00	3 00						
мука пшеничная	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	Г 1° 268-2004)
чай заварка	0 50	0 50						
вода питьевая	200 00	200 00						
сахар песок	11 00	11 00						
Чай фруктовый			200	0,78	0,01	16 68	55,88	Г 1° 306-2006
ягодно-яблочная смесь с/м	10 00	10 00						
или ягодно-яблочная смесь "Рябина" с/м	10 00	10 00						
бисквита с/м	10 00	10 00						
сахар песок	12 00	12 00						
вода питьевая	80 00	180 00						
Хлеб пшеничный ния хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,28	11,28	90,00	0,20
Обед				34,98	30,26	135,21	1011,74	
Овощи натуральные соленные			150	0,64	0,09	1,62	16,39	70-2011
огурцы соленные	250,50	150,00						
Уха рыбацкая			250/10	7,79	6,35	12,77	190,57	У.° 181-1996
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	34,08	24,00						
Филе индейки промышленного производства	32,40	24,00						
Настоящий котловый бульон		20,00						
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						
лук репчатый	8,93	7,50						
морковь до 01.01	12,50	10,00						
морковь с 01.01	13,30	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						

	сметана 15%	5,00	5,00						
Пирог с яблочным соусом				80	4,96	7,31	36,46	234,00	(2г% 363-2013)
	кефир	27,00	27,00						
	крупа манная	21,50	21,50						
	сахар	13,00	13,00						
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00						
	или масло растительное	6,00	6,00						
	какао порошок	5,00	5,00						
	сода пищевая	0,12	0,12						
	лимонная кислота	0,10	0,10						
	вода для разведения лимонной кислоты	0,15	0,15						
	ванилин	0,10	0,10						
	мука пшеничная в/с	10,00	10,00						
	яйцо куриное	6,00	6,00						
	масса п/ф		95						
	сахарная пудра	1,00	1,00						
Компот из ягодно-яблочной смеси				200	0,78	0,01	24,80	55,88	N.S07-2011
	ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
	или ягодно-яблочная смесь "Рябина"	20,00	20,00						
	сахар песок	11,00	11,00						
	вода питьевая	180,00	180,00						
	или								
Вяшеное с яблоками	сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№. 685-2004)
	чай чёрный	1,00	1,00						
	сахар песок	12,00	12,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	170,00	170,00						
	вода питьевая	30,00	30,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов в				20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,					0,4	0,0	14,4	59,2	
ИТОГО:					19,61	22,49	94,30	676,27	
Обед					37,13	32,45	134,78	950,54	
Нарезка из свежих огурцов с маслом				100	0,68	6,00	1,74	63,62	(№ 14/1-2011)
	огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
	или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
	масло растительное	6,00	6,00						
	соль йодированная	0,85	0,85						
	зелень свежая	1,35	1,00						
	соль йодированная	0,30	0,30						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей				250/10	5,98	5,66	22,6	201,63	№ 158-2013
	курица тушка	17,69	12,20						
	или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	16,47	12,20						
	масса отварной курицы		10,00						
	макаронные изделия (лапша)	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						
	масло растительное	2,50	2,50						
	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	1,50	1,50						
	вода	144,00	144,00						
Суфле рыбное с томатным соусом				100/30	17,33	19,33	18,11	230,11	268-2011
	горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	49,70	35,00						
	минтай с/м (филе)	20,20	15,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	4,62	4,62						
	хлеб пшеничный	10,31	10,31						
	яйцо куриное	6,12	6,12						
	морковь до 01.01.-20%	42,91	34,33						
	морковь с 01.01.-25%	45,66	34,33						

масса отварной моркови		31,50							
лук репчатый	18,29	11,37							
масло растительное	1,11	1,11							
масса полуфабриката		117,92							
соус томатный (331-2011)		30,00							
мука пшеничная в/с	1,10	1,50							
томатная паста (без консервантов и красителей)	7,50	7,50							
соль йодированная	0,20	0,20							
вода питьевая	25,50	25,50							
Пюре картофельное			180	4,07	6,44	29,39	185,48		№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00							
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00							
01.01-29.02 - 35%	235,62	153,00							
01.03 - 40%	255,51	153,00							
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00							
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00							
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,16	11,68	47,90		№ 344-2011
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00							
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00							
сахар песок	10,00	10,00							
вода питьевая	180	180,00							
Напиток витаминизированный "Виташка"			200,00			19,00	80,00		РЦ 10.86.10.590003-17840891-2016
Смесь для напитка Виташка	20	20							
Вода	200	200							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80		

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Нарезка из отварной свеклы с сы			8	0.83	6.50	12.53	53.40	• 20	
	свекла - 01.01 - 20%	75.47	60.38						
	п 01.01 - 25%	80.30	60.38						
	массв отва ной свеклы		57.50						
	пы с л ни	20.20	20.00						
	масло астительное	2.50	2.50						
	зелень свежая	0.68	0.50						
Аз			100	11.90	31.50	12.00	373.51	Ля 402-2006	
	говя ина ляш	8400	80.00						
	или г ка иная ил без кожи и костей	10800	80.00						
	томатная паста без консервантов и красителей	3.00	3.00						
	л репчатый	714	6.00						
	о ысолёные	1336	8.00						
	м ка пшеничная в/с	2.50	2.50						
Гречка рассыпчатая	масло астительное	2.00	200						
	во а питьевая	40.00	4000	150	4.00	5.28	28.62	187.05	№ 67-2011
	па г чневая	50.00	50.00						
	во а питьевая	106.50	106.50						
	масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00						
	соль йодированная	1.50	1.50						
Напиток молочный напиток нежирный, о			200	2.01	4.00	9.98	11.39.98	3s 268-2004	
Чай с сахаром	чай заварка	0.50	0.50						
	во а питьевая	200.00	200.00						
	сахар песок	10.00	10.00						
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			60	1.97	0.50	26.56	136.16		
Обед				30,53	30,68	130,24	939,23		

Нарезка из отварной свеклы с сыром			150	0,93	6,50	12,53	84,10	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	75,47	60,38						
с 01.01 - 25%	80,30	60,38						
масса отварной свеклы		57,50						
сыр сулугуни	20,20	20,00						
масло растительное	2,50	2,50						
зелень свежая	0,68	0,50						
Или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Суп - пюре овощной с мясом и гречками			250/10	6,97	12,64	9,14	155,00	№ 104-2018
филе куриное	20,13	18,30						
масса отварного мяса		15,00						
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%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
бульон от картофеля	100,00	100,00						
масло сливочное	8,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Плов с мясом			250	13,40	10,60	45,63	383,33	№ 403-1996
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или свинина нежирная	73,50	70,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса тушеного мяса		50,00						
крупа рис пропаренный	56,67	56,67						
вода питьевая	122,22	122,22						
соль йодированная	1,67	1,67						
морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78						
с 01.01 - 25%	36,95	27,78						
лук репчатый	13,22	11,11						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56						
масло растительное	5,00	5,00						
Кисель с витаминами "Витошка"			200,00			24,00	95,00	РЦ 10.86.10.590-002-117840891-2016
Смесь для киселя Витошка	20,00	20,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Или								
Компот из ягодной смеси			200,00	0,26	0,34	11,68	47,90	357-2002
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	12,00	12,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				30,53	30,68	130,24	939,23	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,00	1,00					

ИТОГО а среднем зв 20 дней	57,40	56,09	236,15	1680,06	
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 до 18 лет и старше (Э5% от суточной	54,00	55,20	229,75	1632,00	
Исполнитель: Ильин К.А.	гребенников М.В.				

НАХОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к прммериоу 20-ти дневному мвито обеды для детей с 12ти лет я старше, осепне знмнй весенний сезон

20	Продукты	г*, мл, brutto на 1 дн, в возрасте с 12 до	Норма в день, г, мл, обед	Дни																				за 20 дней, г	Факт в день, г, мл,	%	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
				100	90	100	90	75	70	70	90	70	50	70	90	70	60	70	70	90	70	70	1535	76,75	107%		
	2 Хлеб пшеничный	200	120	106	110	120	123,5	100	120	207	120	70	113,5	90	100	120	170	150	136	140	101	100	130	2317	115,85	97%	
	3 Мука пшеничная	30	10	0	1,5	36,3	50	3	1,5	4,50	5,85	3	3,25	0	13,8	0	5,25	8,10	31,70	0	4,00	11,10	3,5	136,8	6,8275	eee	
	4 Крупы, бобовые			28	52,3	0	45	107,00	4,8	20	64	0	59,80	25	0	0	0	55	0	4,8	60	0	50,67	576,37	28,8185	96%	
	5 Макаронные изделия	30	11	0	14	0	0	10	0	0	0	0	0	0	50	50	0	8	14	0	50	8	0	516	18,5	явля	
	6 Картофель			66,5	236,74	99,75	0	35,91	55,86	79,80	89,22	308,00	106,4	99,75	20	79,8	209,80	323,19	93,25	143,84	93,1	39,9	119,7				
	7 Овощи свежие, зелень	320	192																					4205,1	210,255	110%	
	8 Фрукты (плоды) свежие	185	93	92	20	30	50,00	150	172,60	0	70	60	114,60	71,40	190,00	30	32	0	230,00	20	70,00	100,00	60	1562,6	78,13	84%	
	9 Сухофрукты	30	10	0	0	0	0	20	0	20	0	0	0	0	0	20	0	20	20	20	0	0	0	120	6	60%	
	13 Какао			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	10	0,5	100%	
	14 Чай	1	1	1,5	0	1,5	1,5	1,5	1,5	0	0	1	1	0	0	0	1	0	8	0	0	1	0	10	0,511	ык	
	15 Пшеница 1 категория	10	37	1,6	10,6	33,5	55,0a	6,1	16,1	101,80	15,8	1	35,8	0	0	0	111,45	10	0	40	130,10	0	0	136,77	1025		
	16 Птица (цыплята 1 категории потрошенные)			0	0	0	0	115,28	49,65	54,54	0	0	52,50	0	21,08	139,00	0	0	17,69	149	39,18	0	0	637,915	31,8958	100%	
	18 Рыба - филе			147,55	112	0	0	0	162	0	0	140,75	0	0	36	0	0	112	63,45	0	34,08	69,95	0	877,78	43,889	95%	
	19 Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)*	350	175	205,35	23,63	190	28,35	273,00	23,625	0	190	28,35	16,8	126	190	0	0	206,70	16,8	210	100	202,97	84	2115,58	105,779	60%	
	20 Кисломолочные продукты (сметана - доля жира 2,5%, 3,2%)	180	90	0	0	0	0	0	0	200	0	125	0	200	0	0	125	0	0	0	0	27	200				
	21 Таурин (содержит кофеин и сахарозу)	60	30	174,00	0	62	0	0	0	0	0	0	0	116,00		0	0	0	62	0		0		414	20,7	69%	
	22 Сметана с м. д. ж. не более 15%		6	0	4,5	15,00	15	0	7,5	6	17,50	0	10,88	6	0	0	0	16,3	0	15	5	0		118,68	5,934	99%	
	23 Сыр	15	8	0	0	15,15	34,5	0	0	6,06	0	20,2	0	0	0	40,40	0	4,04	0	0	0	0	0	40,40	160,75	8,0375	97%
	24 Масло сливочное	35	13	10	15	16,1	31,6	10,10	6	5	16,8a	30,00	11,81	35,00	21,00	11,8a	11,00	31,00	33,1	35,00	11,00	10,00	14,8a	31,1	16,11	he	
	25 Масло растительное	18	11	31,3	123	15,10	11,20	16,8	16,00	13,10	11,80	5,00	6,85	5,30	13,65	16,30	10,01	6,5	3	4,5	3	1,5	31,1	10,65	10,65	told	
	26 Яйцо, шт	40	20	0	6	50,70	3	158	0	6,60	0	0	3	0	0	1,62	2,22	110,20	13,22	0	2,5	12,12	0	369,18	18,459	92%	
	27 Сахар (в т. ч. при приготовлении блюд и напитков)	35	18	28	12	25,84	12	22,00	24,00	10,50	20,00	12	26,00	34,00	10	10	21,00	21,00	14,84	10	10	24,00	12	359,18	17,959	103%	
	28 Дрожжи хлебопекарные***	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
	31 Крахмал	4	2	0	6,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	6,3	0	0	6,3	0	5,6	0	0	29,5	1,475	74%	
	32 Сливочное масло	5	»	2,31	2	3,10	10,50	10,00	2,18	13,30	1,10	3,10	3,30	2,30	3,10	2,3a	2,60	0,3	0,3	0,5	1	1,5	3,5	56	3,0	60%	

* 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 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений".

* фактически потребленных продуктов - 100% до конца года

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

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

Название блюд	Масса порции 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
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир)	180-200	180-200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	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)

Аннотация

Примерное 20 — ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 до 18 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи — горячий обед

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для обеда - 35 °/« в соответствии Приложением 7, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно — эпидемиологические требования к организации общественного питания населения »** (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (Нв рец. — 1996);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (Не рец. — 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 - Москва, 2006г (Ns рец. - 2006, Москва);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (Нèрец.-2004, Пермь);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке — Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (Не рец. — 2013 Пермь);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (Ngрец.-2006, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (Ns рец. - 2011, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного 2017г.
- Практическое руководство под редакцией Тутельяна — 2014 г.
- Сборник рецептур и кулинарных изделий — 2010 г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим и технико-технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;

- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с Приложением №24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение №11 «**Таблица замены пищевой продукции в граммах (несто) с учетом их пищевой ценности**».

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также instantные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочные продукты, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать **санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления**

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты — в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки — 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 432 °С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда во время раздачи.

Использование Сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Меню КРО. 12-18 лет. IКомплекс. 2021г . С 1 по 10 день

1 день	выход	2 день	выход	3 день	выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход	8 день
Бутерброд с маслом	20/w	Салат из свежих помидор с зеленью	100	Бутерброд с сыром	20/15	Салат из огурцов с маслом и зеленью	100	Повидло	20/5/15	Салат из свежей капусты с морковью	ке			Помидоры свежие на поджаривку
Каша из гречки с маслом	200/7	Котлета по-хмельному с соусом сметанно-чесночным	100	Сметана	250/13/5	Борщ по-польски	100	Омлет натуральный	180	Гречка по-купечески	250	Плов с мясом	250	Гуляш из сердца телячьего
Сырники из творога со сметаной (2шт)	150/20	Пюре картофельное	180			Макароны отварные	180							Макароны отварные
Чай с лимоном	200/2	Витаминизированный напиток	200	Кисель из свежих ягод	200	Чай с лимоном	200/2	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200	Снежок	200	Кофейный напиток
Хлеб "Свежий" пшеничный	25	Хлеб Николаевский (нарезной)	20	Хлеб Николаевский (нарезной)	25	Хлеб "Свежий" пшеничный витаминизированный	35,00	Хлеб Николаевский (нарезной)	50			Хлеб Николаевский (нарезной)	50	"Свежий" пшеничный витаминизированный
		Хлеб "Свежий" пшеничный витаминизированный	20							"Свежий" пшеничный витаминизированный	25	"Свежий" пшеничный витаминизированный	25	Хлеб Николаевский (нарезной)
				Пирог "Царский"	100,00			Фрукт (яблоко) 1 шт	150	Фрукт (мандарин)	100	Слойка с арахисом	50	
Нарезка из свежих огурцов с зеленью	100	Консервированная фасоль	60	Яйцо отварное	40	Нарезка из отварной свеклы с сыром		Салат из свежих огурцов с зеленью	100	*У"УР"У"У" консервированная	60	Нарезка из отварной свеклы с сыром	100	Нарезка из свежих огурцов
Суп овощной на мясном бульоне	250/10/0	Пюре из картофеля с маслом	250/15	Суп "Солнечный день"	250/15/5	Щи из свежей капусты с картофелем, на мясном бульоне со сметаной	250/5	Суп лагман на мясном бульоне со сметаной	250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	Суп гороховый на мясном бульоне с грибами	250/10	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной
Филе рыбы "Морской замок"	100	Плов с мясом (свинина)	250	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	Мясные шарики в сырном соусе	100/40	Грудка запеченная в молочном соусе	100	Рыба запеченная	100	Котлета по-хмельному	100	Кура запеченная (бедро)
Соус сметанно-томатный	50					Пюре гречневая рассыпчатая	180			Соус сметанно-томатный	35	Капуста тушеная	180	Соус сметанный
Картофельное пюре	180					Кисель с витаминами Виташка	200	Рис припущенный	180	Пюре картофельное	180	Пюре картофельное с витаминами	200	Рис Припущенный
Компот из ягод	200	Компот из ягодной смеси	200	Напиток витаминизированный Виташка	200	Хлеб Николаевский	25	Компот с изюмом + витамин С	200	Компот из яблок + витамин С	200	Хлеб Николаевский	25	Компот из ягодной смеси
Хлеб Николаевский	30	Хлеб Николаевский	25	Хлеб Николаевский	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Николаевский	25	Хлеб Николаевский	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Николаевский
Хлеб Пшеничный	30	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25			Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25			Хлеб Пшеничный

выход	9 д*иь	выход	10 день	выход
	Бутерброд с масл	20/5/8	Салат из свежей	»
100	Рыба (ныттаfi) запеченап под	100	Фрикадельки в со\ся	100
180	Пюре картофельное	180	Гречка рассыпчатая	180
200	Чай с сахаром	200	Чай с лнноном н апельсинома	200/10/10
20	"Свежий"пюентны й	25	Хлеб Николаевский (нарезной)	25
20			"Свежий"пюеничнм й вітагшннзироваіпты	25
	йo	125,00	Фрукт (мандарин) 1 шт	100
100	Нарезка из огурцо, соленых	60	Салат из свежих ОПЦОВ G ПЩ фМ болтрехнм Рассольник	100
250/10/5	Свекольник с, сметаной	250/5	Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	2S0JS
100	Гуляш из мяса	100	Ощнов ащЕ мясом	250
50				
180	Макароны отварные	180	'**' т из ягодной смесп	200
200	Напиток витаминизированны й Витошка	200	Хлеб николаевский	25
25	Хлеб Николаевский	25	Хлеб Пшеничный	25
25	Хлеб Пшеннчнмй	25		

Меню КРО.С 12-18 лет. 1 Комплекс. 2021г . С 11 по 20 день

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход	15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак
Бутерброд с маслом	30/10	яный бутерброд с сыром		Салат из огурцов с майонезом и зеленью	100	Салат из свежих помидор с зеленью	100	Вегетарианский салат	100	Пирог Царский	100	Бутерброд с маслом	30/10	Помидоры свежие на поджаренном масле	100	Бутерброд с маслом
Каша пшеничная с маслом	200/5	Суп гороховый	250/12	Кура запеченная	100	Жаркое говяжье с картофелем	250	Тефтели рыбные	100	Суп с макаронами, картофелем и курицей	250/8	Суп с мясом	250	Котлета мясная	100	Щи свежая капуста с грибами, сметаной и маслом
Сырники из творога со сметаной (2шт)	150/20			Маховик с овощами	160/20			Пюре картофельное	180			Нарезка из свежих помидоров и огурцов с майонезом и зеленью	100	Капуста тушеная с сосисками	180/30	
Чай с лимоном	200/2	Какао	200	Напиток витаминизированный с фруктами	200	Чай с сахаром	200	Кофе с сахаром	200	Касель с ванилином	200	Какао с молоком	200	Витаминизированный напиток	200	Напиток витаминизированный с фруктами
"Свежий" пшеничный витаминизированный	35	Хлеб Николаевский (пшеничный)	45	"Свежий" пшеничный витаминизированный	25	Хлеб Николаевский (пшеничный)	25	Хлеб Николаевский (пшеничный)		Хлеб Николаевский (пшеничный)	20	"Свежий" пшеничный витаминизированный	20	"Свежий" пшеничный витаминизированный		Хлеб Николаевский (пшеничный)
				Хлеб Николаевский (пшеничный)	25			"Свежий" пшеничный витаминизированный	20	Хлеб Пшеничный	200	Хлеб Николаевский (пшеничный)	20	Хлеб Николаевский (пшеничный)	25	
										Фрукты (яблоко)	140,00				0	Фрукты (яблоко)
		Фрукты (яблоко)	100			Слойка с повидлом	50									Пирожок с капустой
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед
Нарезка из свежих помидор	100	Нарезка из свежих овощей с майонезом и зеленью	100	Горошек консервированный	60	Яйца отварные	40	Пюре из соевых бобов	60	Суп с морковью	100	Вегетарианский салат		Нарезка из соевых бобов		Салат из свежих овощей
Суп картофельный со сметаной	250/5	Суп с рыбными консервами	250/30	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250/20	Рыбный суп	250/20	Суп пюре овощной на мясном бульоне с грибами	250/10	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/15	Суп с мясом	250/10/5	Уха рыбная	250/20	Суп с макаронными изделиями и мясом
Говядина тушеная с картофелем		Гуляш из сердца	100	Жаркое по-домашнему с мясом	200	Фрикадельки из курицы	100	Азу по-татарски	100	Пюре картофельное	100	Пюре картофельное	100	Бефстроганов	100	Суп с макаронными изделиями и мясом
Картофель отварной с маслом сливочным	180	Макаронные изделия отварные	180			Макаронные изделия отварные	180	Пюре картофельное	180	Рис отварной	180					Пюре картофельное
Пюре картофельное	200	Витаминизированный напиток	200	Хомот из курицы	200	Напиток витаминизированный с фруктами	200	Компот из фруктов	200	Пюре картофельное	200	Гречка рассыпчатая	180	Макаронные изделия отварные	180	Напиток витаминизированный с фруктами
Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Хлеб Николаевский	25	Компот из фруктов	200	Кисель из фруктов	200	Макаронные изделия отварные
Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные
												Макаронные изделия отварные	25	Макаронные изделия отварные	25	

выход	20день	выход
Завтрак		
30/10	Саяат яз отварной свежтгы с сыром	100
250/10/5	Азу	100
	Гречка рассыпчая	180
200	Чаф с сахаром	200
25	Хлеб "Свежий"пшеничны й витаминизированны	25
130	0	0
80		
Обед		
100	Салат из свежих огурцов п свежих помидор с зеленью	100
250/15	Суп-пюре овощной мясом и грибами	250/to/to
100/50	Плов со свиной	250
180		
200		
25	витаминами	200
25	Мед Николаевский	25
	Хлеб Пшеничный	25

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	
вязкая	40	
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)

Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92

Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsel@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fgiiz-tyumen.ru](http://www.fgiiz-tyumen.ru)

ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/72030 1001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

N 47/Д

Августа 2021 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню горячих завтраков, обедов для двухразового питания детей в возрасте с 12 лет и старше.
2. Заявитель: ООО «Магия вкуса».
Юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25;
ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Магия вкуса».
Юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25;
ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки N• 120031 от 12.08.2021г. рассмотрено представленное примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков, обедов для двухразового питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При поставлении меню использован:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (не рец. — 1996);
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (N• рец. — 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков того же возраста в образованных коллективах, Том 1,2 — М.:2006г (N рец. — 2006, Москва);

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть - Пермь: Уральский институт питания, 2004г {N• рец. — 2004, Пермь);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, вткоп-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждени профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г (Ня рец. — 2013, Пермь);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области. 2006г: (N• рец. — 2006, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» N.02-01-12-13-01/276), 2011г (Ня рец. — 2011, Екатеринбург);

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей с 12 лет и старше в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Проводятся ссылки на рецептуры используемых *блюд* и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 20 - 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда в среднем за 20 дней приходится 50 - 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности завтрака в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем *готовых* блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порции готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированный напиток. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных в массовых *инфекционных* заболеваний (отравлений), указанных в приложении 6 (СанПиН

2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков, обедов для двухразового питания детей в возрасте с 12 лет и старше, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И. о. заведующего отделения гигиены
детей Р подростков — врач по общей гигиене



Е.А. Невиднова