

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

*Директор*  
*Вероника Ивановна*  
*С.И.*  
« 21 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



## ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№20-ШК/3590-20/96 от 16.03.2021 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2021г.



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: [rospsen@fuz-tvumen.ru](mailto:rospsen@fuz-tvumen.ru); [http:// www.fuz-tvumen.ru](http://www.fuz-tvumen.ru)  
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ  
Главный врач (заместитель) ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Тюменской области»  
А.Я.Фольмер

№ 19/Д

« 08 » апреля 2021 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню № 20-ШК/3590-20/96 от 16.03.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля».  
Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;  
ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля».  
Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;  
ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
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 № 114313 от 24.03.2021г. рассмотрено представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/96 от 16.03.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях. Приемы пищи: завтрак, обед.  
Возрастная категория детей: 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 составлении меню использованы:  
• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть — М.: Хлебпродинформ, 1996г.

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 — Москва.: 2006 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г.
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I, II, III, IV часть — Екатеринбург, Средне - Уральское книжное издательство, 1995г.
- 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 реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи; таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней, 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».

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей 12 лет и старше, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Меню включает завтрак, обед. На долю завтрака и утором на 20 дней приходится 20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии на долю обеда - 30 - 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 **12 и старше лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

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

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 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. 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 и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные 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

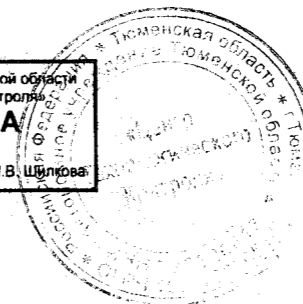
Представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/96 от 6.03.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков — врач по гигиене детей и подростков

*Маш*

Д.Г. Шаева

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
**КОПИЯ ВЕРНА**  
Директор \_\_\_\_\_ п.в. Цылова



Центр технологического контроля  
867000, доп.3841

## Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».**

**Возрастная категория детей:** с 12 лет и старше.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - **завтрак, обед.**

**Суточная потребность 2350 ккал** в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная).

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ, как и отдельно, по приемам пищи – завтраков и обедов, так и в совокупности завтрак, обед.

**Масса порций** для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

**Суммарные объемы блюда** по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

**Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".**

В меню предусмотрено потребление полного продуктового набора за завтраки - молочные продукты, мясо, рыба, курица, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты и т.д., что позволяет применять меню как для одного приема пищи, так и для двухразового питания.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (**№рец.-2006, Москва**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, **детских домов и детских**

01.01.2012 10:06:14  
01.01.2012 10:06:14



Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал		Обед, ккал		Итого, ккал	
	20-25 % от суточного рациона	% выполнения	30-35% от суточного рациона	% выполнения	50 - 60% от суточного рациона	% выполнения
	<b>544-680</b>		<b>816-952</b>		<b>1360/1632</b>	
1 день	573	21	855	31	1428	53
2 день	607	22	876	32	1483	55
3 день	588	22	938	34	1526	56
4 день	562	21	951	35	1513	56
5 день	679	25	930	34	1609	59
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>602</b>	<b>22</b>	<b>910</b>	<b>33</b>	<b>1512</b>	<b>56</b>
6 день	556	20	829	30	1385	51
7 день	560	21	927	34	1487	55
8 день	626	23	885	33	1511	56
9 день	613	23	943	35	1556	57
10 день	564	21	895	33	1459	54
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>584</b>	<b>21</b>	<b>896</b>	<b>33</b>	<b>1479</b>	<b>54</b>
11 день	549	20	951	35	1500	55
12 день	547	20	902	33	1450	53
13 день	573	21	842	31	1415	52
14 день	636	23	918	34	1554	57
15 день	592	22	853	31	1445	53
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>579</b>	<b>21</b>	<b>893</b>	<b>33</b>	<b>1473</b>	<b>54</b>
16 день	552	20	888	33	1440	53
17 день	578	21	867	32	1444	53
18 день	558	21	825	30	1383	51
19 день	623	23	912	34	1536	56
20 день	551	20	905	33	1456	54
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>572</b>	<b>21</b>	<b>879</b>	<b>32</b>	<b>1452</b>	<b>53</b>
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>584</b>	<b>21</b>	<b>895</b>	<b>33</b>	<b>1479</b>	<b>54</b>

\*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

\*\*Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	<b>550</b>	<b>800</b>
1 день	595	850
2 день	610	850
3 день	560	915
4 день	645	890
5 день	560	895
6 день	550	820
7 день	595	905
8 день	595	865
9 день	690	865
10 день	595	850
11 день	550	875
12 день	590	850
13 день	595	840
14 день	650	850
15 день	690	835
16 день	645	840
17 день	570	845
18 день	590	830
19 день	585	850
20 день	660	885

Итого: 1479 ккал

**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) <sup>1</sup>	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
<b>гречневая каша:</b>		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
<b>пшеничная каша:</b>		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
<b>рисовая каша:</b>		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
<b>перловая каша:</b>		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
<b>кукурузная каша:</b>		
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

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

**ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ  
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г		
Говядина	100	Мясо кролика	96		
		Печень говяжья	116		
		Мясо птицы	97		
		Рыба (треска)	125		
		Творог с массовой долей жира 9%	120		
		Баранина 2 кат.	97		
		Конина 1 кат.	104		
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95		
		Оленина (мясо с ферм)	104		
		Консервы мясные	120		
		Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40				
Сгущено-вареное молоко	40				
Творог с массовой долей жира 9%	17				
Мясо (говядина 1 кат.)	14				
Мясо (говядина 2 кат.)	17				
Рыба (треска)	17,5				
Сыр	12,5				
Яйцо куриное	22				
Творог с массовой долей жира 9%	100			Мясо говядина	83
				Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31		
		Мясо (говядина)	26		
		Рыба (треска)	30		
		Молоко цельное	186		
		Сыр	20		
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87		
		Творог с массовой долей жира 9%	105		

Фрукты свежие	100	Картофель	111
		Капуста белокочанная	80
		Капуста цветная	154
		Морковь	118
		Свекла	33
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	40
		Горошек зеленый	64
		Горошек зеленый консервированный	300
		Кабачки	200
		Фрукты консервированные	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
Фрукты свежие	100	Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Меню приготавливаемых блюд  
завтрак, обед**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

**20 - ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/96 от 16 марта 2021 г**

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

**1 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>10,7</b>	<b>17,4</b>	<b>93,6</b>	<b>573,0</b>	
Каша манная жидкая с вареньем			200	4,9	4,1	21,2	141	№6.2.-1995, Екатеринбург
крупы манная	20	20						
молоко питьевое	112	112						
вода питьевая	77	77						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,8	0,8						
варенье (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
масло сливочное	5	5						

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ  
Меню № 20-ШК/3590-20/96  
АУ ТО «Центр санитарно-гигиенического контроля»



Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
Какао с молоком сгущенным			200	1,9	2,4	14,5	87	№694-2004
какао - порошок	5	5						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>26,3</b>	<b>30,4</b>	<b>119,2</b>	<b>855,3</b>	
Свекла отварная с маслом растительным			100	1,7	5,0	7,3	81	№56-2006, Москва
свекла - до 01.01 -20%	125	100						
с 01.01 - 25%	133	100						
масса отварной свеклы		95						
масло растительное	5	5						
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	№131-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	39						
или филе куриное промышленного производства	25	24						

или филе куриное промышленного производства	25	24						
капуста свежая белокочанная	28	22						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь до 01.01 - 20%	11,3	9						
с 01.01 - 25%	12	9						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые без уксуса	25	14						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Котлеты, биточки из говядины			100	12,4	12,6	15,8	226	№451-2004
говядина 1 категории	103	76						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	90	76						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						

Адрес: 125080, Москва, ул. Мухоморова, д. 10  
 Центр бухгалтерского учета  
 125080, Москва, ул. Мухоморова, д. 10  
 Центр бухгалтерского учета

лук репчатый	10,7	9							
яйцо куриное	9	9							
сухари пшеничные	10	10							
масло растительное для смазки листа	2	2							
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	<b>29,2</b>	<b>191</b>		№510-2004
крупка гречневая	45	45							
вода питьевая	144	144							
масло сливочное	7	7							
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>		№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>15,1</b>	<b>69</b>		
<b>ИТОГО:</b>			<b>37</b>	<b>48</b>	<b>213</b>	<b>1428</b>			
<b>2 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>610</b>	<b>25,6</b>	<b>28,1</b>	<b>63,1</b>	<b>606,9</b>		
<b>Омлет натуральный</b>			<b>150</b>	<b>14,0</b>	<b>13,9</b>	<b>1,8</b>	<b>188</b>		№340-2004
яйцо куриное	114	114							

масло растительное для смазки листа	2	2							
<b>ИЛИ</b>									
<b>Яичная кашка натуральная</b>			<b>150</b>	<b>14,3</b>	<b>14,1</b>	<b>2,1</b>	<b>193</b>		№279-1996
яйцо куриное	116	116							
молоко питьевое	57	57							
масло сливочное	6	6							
<b>Овощи на поджаривание</b>									
<b>Кукуруза консервированная (после термической обработки)</b>	117	70	<b>70</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>24</b>		№101-2004
<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>			<b>60</b>	<b>6,5</b>	<b>10,7</b>	<b>11,9</b>	<b>170</b>		№1,3-2004
батон	30	30							
масло сливочное	10	10							
сыр	21	20							
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>90</b>		№458-2006, Москва
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>101</b>		№501-2013, Пермь
кофейный напиток	3,6	3,6							
сахар	10	10							
молоко питьевое	100	100							

Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>24,3</b>	<b>27,3</b>	<b>133,2</b>	<b>876</b>	
Салат из моркови и яблок			100	1,3	5,1	11,3	96	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%			94	75				
с 01.01 - 25%			100	75				
(в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или в отварном виде)								
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы			31,5	22				
масло растительное на полив при подаче			5	5				
<b>Суп гороховый на мясном бульоне с гренками</b>			<b>250/20</b>	<b>5,7</b>	<b>4,3</b>	<b>31,8</b>	<b>189</b>	<b>№139-2004</b>
горох			21	21				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			73	55				
01.11.-31.12. -30%			79	55				
01.01-29.02 - 35%			85	55				
01.03 - 40%			92	55				
морковь до 01.01 - 20%			17,5	14				
с 01.01 - 25%			18,6	14				
лук репчатый			14	12				
масло сливочное			6	6				

<b>гренки из пшеничного хлеба</b>			<b>20</b>					№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный			38	32				
зелень сушеная			0,1	0,1				
<b>Жаркое по - домашнему</b>			<b>280</b>	<b>14,9</b>	<b>16,9</b>	<b>29,9</b>	<b>331</b>	<b>№436-2004</b>
говядина 1 категории			132	97				
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках			114	97				
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства			97	97				
масса отварного мяса				60				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			286	215				
01.11.-31.12. -30%			307	215				
01.01-29.02 - 35%			331	215				
01.03 - 40%			359	215				
морковь до 01.01 - 20%			40	32				
с 01.01 - 25%			43	32				
лук репчатый			17	14				
масло растительное			10	10				
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>23,7</b>	<b>96,8</b>	<b>№508-2013, Пермь</b>
сухофрукты			25	25				

	сахар	10	10						
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>18,9</b>	<b>86</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>55</b>	<b>196</b>	<b>1483</b>		
<b>3 день</b>									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>				<b>560</b>	<b>26,2</b>	<b>18,9</b>	<b>78,3</b>	<b>588,3</b>	
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>				<b>200/20</b>	<b>20,1</b>	<b>14,2</b>	<b>29,0</b>	<b>324</b>	№313-2013, Пермь
	творог	193	192						
	мука пшеничная	16	16						
	или крупа манная	15	15						
	вода питьевая для каши	48	48						
	яйцо куриное	16	16						
	сахар	8	8						
	ванилин	0,01	0,01						
	сметана	8	8						
	сухари пшеничные	8	8						

		€	€						
масса готовой запеканки			200						
молоко сгущенное с сахаром		20,2	20						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>				<b>20/20</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>24,4</b>	<b>107</b>	№2-2004
	батон	20	20						
	джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>Йогурт молочный для детского питания в ассортименте</b>		100	100	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,0</b>	<b>96</b>	
<b>Чай с молоком</b>				<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>10,9</b>	<b>61</b>	№495-2013, Пермь
	чай - заварка	2	2						
	молоко питьевое	50	50						
	сахар	10	10						
<b>Обед</b>				<b>915</b>	<b>27</b>	<b>34</b>	<b>127</b>	<b>938</b>	
<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b>				<b>100</b>	<b>3,7</b>	<b>7,8</b>	<b>11,3</b>	<b>149</b>	№74-2013, Пермь
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50						
	01.11.-31.12. - 30%	72	50						
	01.01.-29.02 - 35%	77	50						
	01.03 - 40%	84	50						
	масса отварного картофеля		45						

морковь до 01.01 - 20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
масса отварной моркови		20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
яйцо	15	15						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из огурцов с маслом</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>1,9</b>	<b>57</b>	<b>№14/1-2011г., Екатеринбург</b>
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>2,1</b>	<b>6,8</b>	<b>7,8</b>	<b>101</b>	<b>№142-2013, Пермь</b>
капуста свежая белокочанная	63	50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						

с 01.01 - 25%	200	15						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
масло растительное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом</b>			<b>100/30</b>	<b>13,9</b>	<b>14,7</b>	<b>9,6</b>	<b>226</b>	<b>№427-1996</b>
говядина 1 категории	158	116						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	137	116						
вода питьевая	10	10						
чеснок	0,6	0,5						
яйцо куриное	6	6						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	3	3						
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>30</b>						<b>№601-2004</b>
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	17,5	17,5						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
<b>Макаронны изделия отварные</b>			<b>230</b>	<b>5,3</b>	<b>4,1</b>	<b>52,1</b>	<b>267</b>	№516-2004
макаронные изделия	85	85						
масло сливочное	5	5						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>38</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>15,1</b>	<b>69</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>53</b>	<b>53</b>	<b>205</b>	<b>1526</b>		

#### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>645</b>	<b>8,2</b>	<b>17,0</b>	<b>94,2</b>	<b>562,0</b>	
<b>Суп молочный с крупой</b>			<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>6,2</b>	<b>23,8</b>	<b>167</b>	№164-2013, Пермь
молоко питьевое	175	175						
вода питьевая	75	75						
крупы: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
сахар	3	3						

масло сливочное	3	3						
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157</b>	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>	<b>50</b>	№686-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>115</b>	№458-2006, Москва
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>35</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>			<b>890</b>	<b>36,2</b>	<b>33,8</b>	<b>125,3</b>	<b>950,5</b>	
<b>Салат из свеклы с сыром</b>			<b>100</b>	<b>7,3</b>	<b>8,2</b>	<b>10,2</b>	<b>144</b>	№55-2013, Пермь
свекла - до 01.01 -20%	99	79						
с 01.01 - 25%	105	79						
масса отварной свеклы		75						
сыр	21	20						

масло растительное	5	5						
<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>			<b>250/60</b>	<b>7,9</b>	<b>6,5</b>	<b>21,7</b>	<b>176</b>	<b>№142-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	184	138						
01.11.-31.12. -30%	197	138						
01.01-29.02 - 35%	213	138						
01.03 - 40%	230	138						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20,0	15						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<u>фрикадельки:</u>								
<b>горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей)</b>	<b>86</b>	<b>60</b>						
<b>или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)</b>	<b>103</b>	<b>60</b>						
<b>или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)</b>	<b>81</b>	<b>60</b>						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	3	3						

<b>Печень говяжья по - строгаковски</b>			<b>100</b>	<b>14,9</b>	<b>13,9</b>	<b>3,2</b>	<b>197</b>	<b>№431-2004</b>
печень говяжья	120	100						
масло растительное	6	6						
масса готовой печени		65						
мука пшеничная	2,2	2,2						
сметана	12	12						
вода питьевая	22	22						
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>30,5</b>	<b>176</b>	<b>№512-2004</b>
крупа рисовая	64	64						
вода питьевая	132	132						
масло сливочное	6	6						
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>112</b>	<b>№638-2004</b>
курага	25	25						
сахар	6	6						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>15,1</b>	<b>69</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>44</b>	<b>51</b>	<b>219</b>	<b>1513</b>	

5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>560</b>	<b>21,0</b>	<b>21,9</b>	<b>99,6</b>	<b>678,9</b>	
<b>Каша 5 злаков жидкая</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>6,1</b>	<b>26,0</b>	<b>179</b>	№311-2004
крупы (овсяная, кукурузная, пшеничная, ячневая, гречневая)	30	30						
молоко питьевое	183	183						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>			<b>60</b>	<b>6,5</b>	<b>10,7</b>	<b>11,9</b>	<b>170</b>	№1,3-2004
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	21	20						
<b>Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>2,2</b>	<b>37,0</b>	<b>191</b>	
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>101</b>	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	3,6	3,6						
сахар	10	10						

<b>Клубничная</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>			<b>895</b>	<b>31,5</b>	<b>30,9</b>	<b>131,5</b>	<b>930,4</b>	
<b>Салат картофельный с огурцами</b>			<b>100</b>	<b>2</b>	<b>8,5</b>	<b>15,1</b>	<b>145</b>	№75-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	110	83						
01.11.-31.12. - 30%	119	83						
01.01.-29.02 - 35%	128	83						
01.03 - 40%	139	83						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						
или огурцы свежие грунтовые	15,8	15						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>12,1</b>	<b>120</b>	№111-2004
говядина 1 категории	22	16						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	19	16						
свекла - до 01.01 -20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
капуста свежая белокочанная	28	22						



картофель - 01.09.-31.10. - 25%	20	15						
01.11.-31.12. -30%	21	15						
01.01-29.02 - 35%	23	15						
01.03 - 40%	25	15						
фасоль	15	15						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	6	6						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Шницель рыбный натуральный</b>			<b>120</b>	<b>16,1</b>	<b>8,0</b>	<b>12,1</b>	<b>185</b>	<b>№391-2004</b>
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	156	104						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	189	104						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	140	104						
лук репчатый	30	25						

сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Соус молочный</b>			<b>30</b>	<b>1,0</b>	<b>2,1</b>	<b>2,6</b>	<b>34</b>	<b>№435-2013, Пермь</b>
молоко питьевое	30	30						
мука пшеничная	1,5	1,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>175,5</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>18,9</b>	<b>86</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>52</b>	<b>53</b>	<b>231</b>	<b>1609</b>		

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>			<b>47</b>	<b>52</b>	<b>213</b>	<b>1512</b>				
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>			<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>	При 2-х разовом питании детей (завтрак, обед)			
<b>6 день</b>										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>23,9</b>	<b>19,1</b>	<b>72,2</b>	<b>555,6</b>			
<b>Омлет натуральный</b>			<b>150</b>	<b>14,0</b>	<b>13,9</b>	<b>1,8</b>	<b>188</b>	№340-2004		
	яйцо куриное	114	114							
	молоко питьевое	44	44							
	масло растительное для смазки листа	2	2							
<b>ИЛИ</b>										
<b>Яичная кашка натуральная</b>			<b>150</b>	<b>14,3</b>	<b>14,1</b>	<b>2,1</b>	<b>193</b>	№279-1996		
	яйцо куриное	116	116							
	молоко питьевое	57	57							
	масло сливочное	6	6							
<b>Овощи на поджаривку</b>										
<b>Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)</b>			<b>92</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>31</b>	№101-2004

**Булочки с начинкой или повидло**

20/20

1,8

0,2

21,4

117

1004

	батон	20	20						
	жем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>Йогурт молочный для детского питания в ассортименте</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,0</b>	<b>96</b>
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>10,9</b>	<b>61</b>		№495-2013, Пермь
	чай - заварка	2	2						
	молоко питьевое	50	50						
	сахар	10	10						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>38</b>		
<b>Обед</b>			<b>820</b>	<b>22,2</b>	<b>30,9</b>	<b>115,4</b>	<b>829,0</b>		
<b>Салат из моркови с кукурузой</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>5,0</b>	<b>9,2</b>	<b>90</b>		№11-2001, Пермь
	морковь до 01.01 - 20%	79	63						
	с 01.01 - 25%	84	63						
	масса припущенной моркови		60						
	кукуруза консервированная (после термической обработки)	58	35						
	масло растительное	5	5						
<b>Суп пюре из крупы перловой с курицей</b>			<b>250/20</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>22,0</b>	<b>151</b>		№160-2013, Пермь
	курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	60	52						

или филе куриное промышленного производства	33	32						
или филе грудки индейки	33	32						
крупа перловая	22	22						
морковь до 01.01 - 20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	6	6						
масло сливочное	6	6						
молоко питьевое	63	63						
бульон куриный	175	175						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Говядина, тушенная с капустой</b>			<b>250</b>	<b>12,8</b>	<b>19,9</b>	<b>21,4</b>	<b>316</b>	<b>№440-2004</b>
говядина 1 категории	110	81						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	96	81						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	81	81						
масса отварного мяса		50						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						

морковь до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2,5	2,5						
мука пшеничная	2	2						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>18,9</b>	<b>86</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>46</b>	<b>50</b>	<b>188</b>	<b>1385</b>		

**7 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>9,2</b>	<b>17,4</b>	<b>91,7</b>	<b>560,3</b>	
<b>Каша "Дружба"</b>			<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>6,7</b>	<b>24,5</b>	<b>180</b>	<b>№260-2013, Пермь</b>
крупа рисовая	17	17						
крупа пшено	12	12						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						

соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157</b>	<b>№1-2004</b>
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>	<b>50</b>	<b>№686-2004</b>
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>115</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>13,2</b>	<b>58</b>	
<b>Обед</b>			<b>905</b>	<b>28,0</b>	<b>32,2</b>	<b>139,1</b>	<b>926,7</b>	
<b>Икра кабачковая промышленного производства для детского питания</b>	105	100	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>67,8</b>	<b>№101-2004</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из свеклы отварной</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>7,5</b>	<b>37</b>	<b>№.50 - 2013, Пермь</b>
свекла - до 01.01 -20%	131	105						
с 01.01 - 25%	140	105						

свекла - до 01.01 - 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зелёный консервированный	15	10						
овощи свежемороженые (капуста цветная или капуста брокколи)	32	30						
или капуста свежая белокочанная	38	30						
масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Тефтели, запеченные в молочном соусе</b>			<b>120</b>	<b>16,8</b>	<b>17,3</b>	<b>12,6</b>	<b>273</b>	<b>№388-2013, Пермь</b>
свинина мясная	80	68						
или говядина 1 категории	92	68						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	80	68						

хлеб пшеничный	12	12						
яйцо куриное	5	5						
молоко питьевое	18	18						
масло сливочное	4	4						
лук репчатый	43	36						
масса прогретого с маслом лука		15						
мука пшеничная	8	8						
масса готовых тефтелей		100						
Соус молочный для запекания		50						№434-2013, Пермь
молоко питьевое	50	50						
мука пшеничная	4	4						
масло сливочное	4	4						
масло растительное для смазки листа	3	3						
<b>Макароны изделия отварные</b>			<b>230</b>	<b>5,3</b>	<b>4,1</b>	<b>52,1</b>	<b>267</b>	№516-2004
макаронные изделия	85	85						
масло сливочное	5	5						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>23,7</b>	<b>96,8</b>	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						

<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>15,1</b>	<b>69</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>231</b>	<b>1487</b>	

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>30,5</b>	<b>21,8</b>	<b>76,9</b>	<b>626,0</b>	
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>20,1</b>	<b>14,2</b>	<b>29,0</b>	<b>324</b>	№313-2013, Пермь
творог	193	192						
мука пшеничная	16	16						
или крупа манная	15	15						
вода питьевая для каши	48	48						
яйцо куриное	16	16						
сахар	8	8						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	8	8						
сухари пшеничные	8	8						

масло сливочное для смазки листа	6	6						
масса готовой запеканки		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>30/20</b>	<b>7,1</b>	<b>4,7</b>	<b>14,9</b>	<b>130</b>	<b>№3-2004</b>
батон	30	30						
сыр	21	20						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,1</b>	<b>71</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>101</b>	<b>№501-2013, Пермь</b>
кофейный напиток	3,6	3,6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>33,0</b>	<b>25,9</b>	<b>130,1</b>	<b>884,7</b>	
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>67</b>	<b>№22-2013, Пермь</b>
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								

суп из овощей без укропа	180	88						
лук репчатый	9,5	8						
<b>лук репчатый (использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый)</b>								
или лук зелёный	10,0	8						
масло растительное	5	5						
<b>Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>15,5</b>	<b>131</b>	<b>№154-2013, Пермь</b>
говядина 1 категории	22	16						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	19	16						
капуста свежая белокочанная	40	32						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	37	28						
01.11.-31.12. - 30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
крупка перловая	10	10						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						

масло сливочное	6	6						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом</b>			<b>120</b>	<b>19,9</b>	<b>8,3</b>	<b>17,1</b>	<b>223</b>	№157-2001, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	155	85						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
хлеб пшеничный	15	15						
молоко питьевое	24	24						
яйцо куриное	8	8						
мука пшеничная	8	8						
масса готовых фрикаделек		100						
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>40</b>						№601-2004
сметана	15	15						
мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	25	25						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
масло растительное для смазки листа	2	2						

01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01.-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>63</b>	<b>48</b>	<b>207</b>	<b>1511</b>	

**9 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>690</b>	<b>12,1</b>	<b>12,5</b>	<b>113,1</b>	<b>613,3</b>	
<b>Каша манная жидкая</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>7,1</b>	<b>28,0</b>	<b>196</b>	№311-2004
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						

сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>20/20</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>24,4</b>	<b>107</b>	<b>№2-2004</b>
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>Йогурт молочный для детского питания в ассортименте</b>	100	100	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,0</b>	<b>96</b>	
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>10,9</b>	<b>61</b>	<b>№495-2013, Пермь</b>
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	50	50						
сахар	10	10						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>115</b>	<b>№458-2006, Москва</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>39</b>	
<b>Обед</b>			<b>865</b>	<b>32,1</b>	<b>31,1</b>	<b>133,8</b>	<b>942,7</b>	
<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,7</b>	<b>90</b>	<b>№4-2013, Пермь</b>
капуста белокочанная	106	85						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1	1						

<b>(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)</b>								
масло растительное	5	5						
<b>Суп картофельный с мясом с мелкошинкованными овощами со сметаной</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,2</b>	<b>5,5</b>	<b>19,9</b>	<b>150</b>	<b>№.1.72-1995, Екатеринбург</b>
говядина 1 категории	22	16						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	149	112						
01.11.-31.12. -30%	160	112						
01.01-29.02 - 35%	168	112						
01.03 - 40%	187	112						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	9,5	8						
масло сливочное	6	6						
помидоры свежие парниковые	15,3	15						
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15						
сметана	5	5						



зелень сушеная	0,1	0,1							
<b>Суфле из печени</b>			<b>120</b>	<b>17,2</b>	<b>13,2</b>	<b>3,3</b>	<b>201</b>	№35/8-2011, Екатеринбург	
печень говяжья	161	134							
масса отварной печени		90							
яйцо куриное	24	24							
соль йодированная	0,4	0,4							
Соус молочный		35							
молоко питьевое	35	35							
мука пшеничная	3	3							
масло сливочное	3	3							
масло сливочное для смазки емкости	5	5							
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	<b>29,2</b>	<b>191</b>	№510-2004	
крупа гречневая	45	45							
вода питьевая	144	144							
масло сливочное	7	7							
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>112</b>	№638-2004	
курага	25	25							
сахар	6	6							

**Итого:** **50** **14** **13** **22,7** **133**

**Итого:**

**44**

**44**

**247**

**1556**

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>11,0</b>	<b>18,3</b>	<b>88,8</b>	<b>563,9</b>	
<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>			<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>7,7</b>	<b>26,0</b>	<b>203</b>	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157</b>	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>115</b>	№458-2006, Москва
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>	<b>50</b>	№686-2004
чай - заварка	2	2						

	сахар	12	12						
	лимон	6	5						
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>39</b>	
<b>Обед</b>				<b>850</b>	<b>27,3</b>	<b>32,2</b>	<b>123,9</b>	<b>895,0</b>	
<b>Кукуруза консервированная (после термической обработки)</b>		167	100	100	1,5	0,3	6,8	36	№101-2004
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей</b>				<b>250/15</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>21,2</b>	<b>161</b>	№140-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)		45	39						
или филе куриное промышленного производства		25	24						
или филе грудки индейки		25	24						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		100	75						
01.11.-31.12. - 30%		107	75						
01.01-29.02 - 35%		8	5						
01.03 - 40%		125	75						
макаронные изделия		12	12						
морковь до 01.01 - 20%		15	12						
с 01.01 - 25%		16	12						
лук репчатый		14	12						
масло сливочное		6	6						

			1305	127	133	124	2524	№423-2013, Пермь	
<b>филе куриное промышленного производства</b>		<b>71</b>	<b>67</b>						
или филе грудки индейки		71	67						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)		98	67						
хлеб пшеничный		18	18						
лук репчатый		11	9						
яйцо куриное		7	7						
молоко питьевое		20	20						
мука пшеничная		6	6						
масло растительное для смазки листа		2	2						
масло сливочное		5	5						
<b>Капуста тушеная</b>				<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>7,4</b>	<b>16,8</b>	<b>156</b>	№423-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая		238	190						
морковь до 01.01 - 20%		35	28						
с 01.01 - 25%		37	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		4	4						
лук репчатый		14,3	12						

масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2,0	2,0						
сахар	0,4	0,4						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>38</b>	<b>51</b>	<b>213</b>	<b>1459</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>				<b>46</b>	<b>48</b>	<b>217</b>	<b>1479</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>				<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>	При 2-х разовом питании детей (завтрак, обед)

**11 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>19,0</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,7</b>	
<b>Каша кукурузная жидкая</b>			<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>27,0</b>	<b>183</b>	№311-2004
крупa кукурузная	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
батон	30	30						
сыр	21	20						
<b>Йогурт молочный для детского питания в ассортименте</b>	100	100	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,0</b>	<b>96</b>	
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>101</b>	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	3,6	3,6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>39</b>	
<b>Обед</b>			<b>875</b>	<b>35,9</b>	<b>36,2</b>	<b>120,7</b>	<b>951</b>	
<b>Салат из свеклы с огурцами</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,0</b>	<b>6,7</b>	<b>77</b>	№53-2013, Пермь
свекла - до 01.01 -20%	105	84						
с 01.01 - 25%	112	84						
масса отварной свеклы		80						
огурцы соленые без уксуса	36	20						
или огурцы свежие парниковые	20,4	20						
или огурцы свежие грунтовые	21,0	20						

масло растительное	5	5						
<b>Уха с крупой</b>			<b>250/50</b>	<b>12,9</b>	<b>9,1</b>	<b>14,0</b>	<b>190</b>	№152-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	108	63						
картофель.- 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
крупa рисовая или крупa пшено	9	9						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Фрикадельки из кур припущенные, с маслом</b>			<b>100/5</b>	<b>15,2</b>	<b>15,0</b>	<b>9,3</b>	<b>233</b>	№410-2013, Пермь
филе куриное промышленного производства	82	78						
или филе грудки индейки	82	78						
хлеб пшеничный	17	17						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>175,5</b>	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>23,7</b>	<b>96,8</b>	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>55</b>	<b>53</b>	<b>201</b>	<b>1500</b>	

**12 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>11,2</b>	<b>9,8</b>	<b>103,6</b>	<b>547,4</b>	
<b>Каша пшенная жидкая</b>			<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>7,4</b>	<b>23,7</b>	<b>188</b>	№311-2004
крупа пшено	25	25						
молоко питьевое	185	185						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>20/20</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>24,4</b>	<b>107</b>	№.2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>10,9</b>	<b>61</b>	№495-2013, Пермь
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	50	50						
сахар	10	10						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>115</b>	№458-2006, Москва

**Обед**

**350 337 381 112,9 302,3**

<b>Салат из отварных овощей с маслом растительным</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>15,2</b>	<b>118</b>	№251-2011, Екатеринбург
свекла - до 01.01 -20%	78	62						
с 01.01 - 25%	82	62						
масса отварной свеклы		58						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
01.11.-31.12. -30%	61	43						
01.01-29.02 - 35%	66	43						
01.03 - 40%	72	43						
масса отварного картофеля		40						
масло растительное	5	5						
<b>Суп картофельный с клецками с курицей</b>			<b>250/20</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>12,8</b>	<b>135</b>	№155-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	60	52						
или филе куриное промышленного производства	33	32						
или филе грудки индейки	33	32						
мука пшеничная	14	14						
масло сливочное	1	1						

яйцо куриное	3	3						
вода питьевая	14	14						
соль йодированная	0,13	0,13						
<b>масса готовых клецек:</b>		<b>27</b>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным с томатом</b>			<b>280</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>22,8</b>	<b>380</b>	№372-2013, Пермь
говядина 1 категории	131	96						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	113	96						
крупа рисовая	15	15						
масса отварного риса		33						

яйцо куриное	8	8						
капуста свежая белокочанная	184	147						
масса отварной капусты		130						
масло растительное для смазки листа	4	4						
<b>выход готовых голубцов 240г</b>		<b>2шт/120г</b>						
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>50</b>						№601-2004
сметана	20	20						
мука пшеничная	3,5	3,5						
вода питьевая	30	30						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>45</b>	<b>45</b>	<b>217</b>	<b>1450</b>		

### 13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>9,5</b>	<b>17,7</b>	<b>93,9</b>	<b>572,9</b>	
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>7,1</b>	<b>31,1</b>	<b>212</b>	№248-2013, Пермь
крупы гречневая	50	50						
вода питьевая	50	50						
молоко питьевое	125	125						
соль йодированная	1,2	1,2						
сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157</b>	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>115</b>	№458-2006, Москва
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>	<b>50</b>	№686-2004
чай - заварка	2	2						

			<b>Э</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	
<b>Обед</b>			<b>840</b>	<b>28,4</b>	<b>25,7</b>	<b>124,4</b>	<b>842,1</b>	
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>67</b>	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>			<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>5,0</b>	<b>7,3</b>	<b>82</b>	№58-2013, Пермь
свекла - до 01.01 - 20%	86	69						
с 01.01 - 25%	92	69						
масса отварной свеклы		65						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
масло растительное	5	5						
<b>Суп картофельный с крупой с мясом</b>			<b>250/10</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>21,1</b>	<b>157</b>	№138-2004
говядина 1 категории	22	16						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	19	16						
крупы: перловая, овсяная, пшеничная или пшено	6	6						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
масло сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Рыба припущенная, в сметане</b>			<b>100</b>	<b>15,7</b>	<b>9,1</b>	<b>3,1</b>	<b>157</b>	№338-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	156	104						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	189	104						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	147	109						
масса припущенной рыбы		80						
сметана	25	25						
мука пшеничная	2,6	2,6						
масло сливочное	2,6	2,6						
с 01.01 - 25%	100	75						
или морковь свежемороженая	86	75						
или кабачки	134	90						
лук репчатый	21	18						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
мука пшеничная	3,5	3,5						
масло сливочное	6	6	4,35					
<b>Компот из кураги</b>			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>112</b>	№638-2004
курага	25	25						
сахар	6	6						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>38</b>	<b>43</b>	<b>218</b>	<b>1415</b>		



14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>650</b>	<b>27,9</b>	<b>17,5</b>	<b>91,8</b>	<b>636,1</b>	
<b>Суфле творожное</b>			<b>200</b>	<b>19,2</b>	<b>9,5</b>	<b>32,8</b>	<b>294</b>	№365-2004
	творог	186	184					
	сметана	15	15					
	яйцо куриное	15	15					
	сахар	7	7					
	мука пшеничная	15	15					
	или крупа манная	14	14					
	масло сливочное для смазки листа	6	6					
	масса готового суфле		200					
<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>50</b>	<b>1,3</b>	<b>2,7</b>	<b>6,9</b>	<b>57</b>	№440-2013, Пермь
	молоко питьевое	50	50					
	мука пшеничная	2	2					
	масло сливочное	2	2					
	сахар	5	5					
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>24,6</b>	<b>104</b>	№458-2006, Москва
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>12,6</b>	<b>51</b>	№685-2004
	чай - заварка	2	2					
	сахар	12	12					
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>30,2</b>	<b>35,6</b>	<b>119,4</b>	<b>918,2</b>	
<b>Пюре из цветной капусты или капусты брокколи</b>			<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>5,3</b>	<b>7,8</b>	<b>85</b>	№679-2002
	капуста цветная	198	95					
	или капуста цветная свежемороженая	110	105					
	или капуста брокколи свежемороженая	110	105					
	молоко питьевое	15	15					
	масло сливочное	5	5					
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из огурцов с маслом</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>1,9</b>	<b>57</b>	№14/1-2011г., Екатеринбург
	огурцы свежие парниковые	98	96					

или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
<b>Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной (№1.78-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)</b>			<b>250/15/5</b>	<b>5,2</b>	<b>5,9</b>	<b>12,2</b>	<b>123</b>	<b>№1.78-1995, Екатеринбург</b>
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	39						
или филе куриное промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						
свекла - до 01.01 -20%	54	43						
с 01.01 - 25%	57	43						
капуста свежая белокочанная	31	25						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20,0	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей)	8	8						

~~Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной~~

<b>Котлета по-хлыковски</b>			<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>243,3</b>	<b>№7.55-1995, Екатеринбург</b>
говядина 1 категории	116	85						
или говядина полуфабрикат	100	85						
или фарш промышленного производства	85	85						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	9	9						
сухари	9	9						
масло растительное	2	2						
<b>Овощи запеченные с яйцом</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>8,3</b>	<b>20,1</b>	<b>182</b>	<b>№7.55-1995, Екатеринбург</b>
морковь до 01.01 - 20%	96	77						
с 01.01 - 25%	102	77						
масса отварной моркови		75						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	104	78						
01.11.-31.12. -30%	112	78						
01.01-29.02 - 35%	120	78						
01.03 - 40%	130	78						
масса отварного картофеля		75						
молоко питьевое	20	20						
яйцо куриное	40	40						
масло растительное	5	5						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			50	1,0	0,5	22,0	97	
<b>Хлеб ржаной</b>			60	1,4	0,8	22,7	103	
<b>ИТОГО:</b>				<b>58</b>	<b>53</b>	<b>211</b>	<b>1554</b>	

**15 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>690</b>	<b>13,6</b>	<b>13,7</b>	<b>103,6</b>	<b>592,1</b>	
<b>Каша пшенная жидкая</b>			200	6,6	7,4	23,7	188	№311-2004
крупка пшено	25	25						

<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			20/20	1,8	0,2	24,4	107	№2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>Какао с молоком сгущенным</b>			200	1,9	2,4	14,5	87	№694-2004
какао - порошок	5	5						
молоко сгущенное с сахаром	25	25						
<b>Йогурт молочный для детского питания в ассортименте</b>	100	100	100	2,8	3,2	14,0	96	
<b>Фрукт в ассортименте</b>			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
<b>Обед</b>			<b>835</b>	<b>25,4</b>	<b>27,0</b>	<b>127,3</b>	<b>853</b>	
<b>Салат из капусты белокочанной</b>			100	2,0	5,0	8,5	87	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная (стертая с солью)	158	80						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый (бланшированный)	12	10						

<b>лук репчатый, капусту и морковь старого урожая использовать только до 1 марта, после 1 марта овощи нового урожая или другой салат</b>								
или лук зелёный	12,5	10						
лимон (для сока)	12	5						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						

**ИЛИ**

<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>			<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>75</b>	№48-2013, Пермь
капуста белокочанная квашенная промышленного производства	120	85						
лук репчатый	12	10						
<b>лук репчатый (использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зелёный)</b>								
или лук зелёный	12,5	10						
сахар	1	1						
масло растительное	5	5						
<b>Суп картофельный с мелкошинкованными овощами со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>2,8</b>	<b>5,5</b>	<b>19,9</b>	<b>140</b>	№1.72-1995, Екатеринбург
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	149	112						
01.11.-31.12. -30%	160	112						
01.01-29.02 - 35%	168	112						
01.03 - 40%	187	112						

**ИЛИ**

**ИЛИ**

масло сливочное	6	6						
помидоры свежие парниковые	15,3	15						
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Зразы рыбные рубленые, запеченные</b>			<b>100</b>	<b>14,0</b>	<b>9,1</b>	<b>14,9</b>	<b>197</b>	№344-2013, Пермь
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	117	78						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	142	78						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	105	78						
хлеб пшеничный	9	9						
яйцо куриное	6	6						
вода питьевая	8	8						
лук репчатый	7,1	6						
рыбная котлетная масса		100						
масса фарша		20						

зелень свежая (петрушка, укроп)	2,4	1,8						
морковь до 01.01 - 20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
масса отварной натертой на мелкой терке моркови		20						
сухари пшеничные	12	12						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>175,5</b>	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>54</b>	№505-2013, Пермь
брусника свежемороженая	26,6	24						
сахар	12	12						
крахмал	7	7						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	

<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>145</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>216</b>	<b>1473</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>

<b>16 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>645</b>	<b>11,0</b>	<b>18,0</b>	<b>86,6</b>	<b>552,0</b>	
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>23,8</b>	<b>191</b>	№165-2013, Пермь
молоко питьевое	175	175						
вода питьевая	75	75						
макаронные изделия	20	20						
соль йодированная	0,6	0,6						
сахар	2	2						
масло сливочное	2,5	2,5						
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/15</b>	<b>2,5</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>157</b>	№1-2004
батон	30	30						
масло сливочное	15	15						

Чай с лимоном			200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукт в ассортименте			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
<b>Обед</b>			<b>840</b>	<b>29,1</b>	<b>32,4</b>	<b>120,1</b>	<b>887,6</b>	
Винегрет овощной			100	2,5	5,1	9,8	95	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23						
01.11.-31.12. -30%	33	23						
01.01-29.02 - 35%	35	23						
01.03 - 40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
свекла до 01.01 -20%	39	31						
с 01.01 - 25%	41	31						
масса отварной свеклы		28						
морковь до 01.01 - 20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
<b>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый или зелень свежую</b>								
или лук зелёный	3,8	3						
масло растительное	5	5						
Суп-пюре из капусты с мясом			250/10	6,1	8,3	9,5	137	№1.35-1995, Екатеринбург
говядина 1 категории	22	16						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	19	16						
капуста цветная свежемороженая	95	90						
или капуста свежая белокочанная	113	90						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
мука пшеничная	5	5						
молоко питьевое	75	75						
яйцо	7	7						
сливки или сметана 10 %	10	10						

масло сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Гуляш</b>			<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>11,6</b>	<b>3,2</b>	<b>168</b>	№437-2004
говядина 1 категории	110	81						
или мясо - говядина жилованное замороженное в блоках	96	81						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	81	81						
масса отварного мяса		50						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	3	3						
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	<b>29,2</b>	<b>191</b>	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	7	7						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>23,7</b>	<b>96,8</b>	№508-2013, Пермь
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						

**Итого:**

**40 50 207 1440**

**17 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>28,6</b>	<b>24,9</b>	<b>59,8</b>	<b>577,7</b>	
<b>Омлет натуральный</b>			<b>150</b>	<b>14,0</b>	<b>13,9</b>	<b>1,8</b>	<b>188</b>	№340-2004
яйцо куриное	114	114						
молоко питьевое	44	44						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Яичная кашка натуральная</b>			<b>150</b>	<b>14,3</b>	<b>14,1</b>	<b>2,1</b>	<b>193</b>	№279-1996
яйцо куриное	116	116						
молоко питьевое	57	57						
масло сливочное	6	6						
<b>Овощи на поджаривание</b>								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70	<b>70</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>24</b>	№101-2004

Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004
батон	30	30						
сыр	21	20						
Йогурт молочный для детского питания в ассортименте			100	2,8	3,2	14,0	96	
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	3,6	3,6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
<b>Обед</b>			<b>845</b>	<b>27,1</b>	<b>31,9</b>	<b>117,8</b>	<b>866,6</b>	
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,9	57	№14/1-2011г., Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из соленых огурцов с луком			100	1,0	5,1	4,8	69	№17-2004
огурцы соленые без уксуса	160	88						
лук репчатый	9,5	8						
ИЛИ								
ИЛИ								
Суп картофельный с фасолью с курицей			250	7,5	5,9	20,1	164	№145-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	30	39						
или филе куриное промышленного производства	25	24						
или филе грудки индейки	25	24						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
фасоль	22	22						
или фасоль консервированная натуральная	73	44						
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20,0	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						



<b>Котлета рыбная натуральная, запеченная</b>			<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>15,3</b>	<b>7,6</b>	<b>218,8</b>	№9/7-2011, Екатеринбург
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	142	105						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	158	105						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	191	105						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	18	18						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное	3	3						
<b>Картофель отварной с маслом</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>21,5</b>	<b>138</b>	№203 - 2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	247	186						
01.11.-31.12. - 30%	266	186						
01.01-29.02 - 35%	286	186						
01.03 - 40%	311	186						
масло сливочное	6	6						
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	
<b>Итого:</b>			<b>56</b>	<b>57</b>	<b>178</b>	<b>1444</b>		

			Бюджет	Смета	Итого	З. пер		
<b>Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>11,0</b>	<b>9,6</b>	<b>106,9</b>	<b>558,0</b>	
<b>Каша рисовая жидкая</b>			<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>7,2</b>	<b>27,0</b>	<b>198</b>	№311-2004
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>			<b>20/20</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>24,4</b>	<b>107</b>	№2-2004
батон	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>10,9</b>	<b>61</b>	№495-2013, Пермь
чай - заварка	2	2						
молоко питьевое	50	50						
сахар	10	10						
<b>Фрукт в ассортименте</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>115</b>	№458-2006, Москва

Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
<b>Обед</b>			<b>830</b>	<b>25,0</b>	<b>27,1</b>	<b>120,4</b>	<b>825,0</b>	
Салат из свежих помидоров			100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	99	97						
или помидоры свежие грунтовые	114	97						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
Салат из моркови и яблок			100	1,3	5,1	11,3	96	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	94	75						
с 01.01 - 25%	100	75						
<b>(в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или в отварном виде)</b>								
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы	31,5	22						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп-пюре из разных овощей			250	3,1	5,0	13,3	111	№168-2004
морковь до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
капуста свежая белокочанная	28	22						
	54	38						
масло сливочное	6	6						
мука пшеничная	6	6						
молоко питьевое	38	38						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Печень, тушеная в соусе			100	12,5	10,8	8,1	180	№401-2013, Пермь
печень говяжья	108	89						
мука пшеничная	4,0	4,0						
масло растительное	6	6						
масса тушеной печени		60						
соус сметанно-томатный		40						
сметана	10	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
мука пшеничная	2	2						
вода питьевая	30	30						

Каша пшеничная рассыпчатая				180	5,5	4,7	37,5	214	№302-2004
	крупя пшеничная	46	46						
	вода питьевая	144	144						
	масло сливочное	6	6						
Кисель из свежих ягод				200	0,3	0,2	12,7	54	№505-2013, Пермь
	брусника свежемороженая	26,6	24						
	сахар	12	12						
	крахмал	7	7						
Хлеб пшеничный				50	1,0	0,5	22,0	97	
Хлеб ржаной				60	1,4	0,8	22,7	103	
<b>ИТОГО:</b>					<b>36</b>	<b>37</b>	<b>227</b>	<b>1383</b>	

**19 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>20,0</b>	<b>26,6</b>	<b>76,0</b>	<b>623,4</b>	
Каша молочная ассорти (пшенично - кукурузная)			200	6,0	6,0	22,5	168	№18/4-2011, Екатеринбург
	крупя пшеничная	15	15					
		15	15					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	14,5	157	№1-2004
	батон	30	30					
	масло сливочное	15	15					
Йогурт молочный для детского питания в ассортименте			100	2,8	3,2	14,0	96	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
	кофейный напиток	3,6	3,6					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>30,3</b>	<b>27,2</b>	<b>136,5</b>	<b>912</b>	
Салат Витаминный			100	1,3	5,0	9,5	88	№21(II)-2006, Москва
	капуста свежая белокочанная	63	50					

яблоки свежие с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы	29	20						
морковь до 01.01 - 20%	31,3	25						
с 01.01 - 25%	33,3	25						
сахар	1,2	1,2						
<b>(в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей)</b>								
масло растительное	5	5						
<b>Суп-пюре из птицы</b>			<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>21,5</b>	<b>175</b>	<b>№173-2004</b>
кураца потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	72	63						
грудка куриная филе	42	40						
или филе грудки индейки	42	40						
масса отварной мякоти птицы		25						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
молоко питьевое	39	39						
мука пшеничная	10	10						
яйцо куриное	5	5						
	6	6						
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>175,5</b>	<b>№520-2004</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154						
01.11.-31.12. - 30%	220	154						
01.01-29.02 - 35%	237	154						
01.03 - 40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>№518-2013, Пермь</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>97</b>	

Хлеб ржаной			60	1,4	0,8	22,7	103	
<b>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>54</b>	<b>213</b>	<b>1536</b>	
<b>20 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>660</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>82</b>	<b>551</b>	
Суп молочный с крупой			250	4,1	6,2	23,8	167	№164-2013, Пермь
молоко питьевое	175	175						
вода питьевая	75	75						
крупы: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15						
ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	3	3						
Бутерброд с маслом с сыром			60	6,5	10,7	11,9	170	№1,3-2004
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
<b>Обед</b>			<b>885</b>	<b>30,4</b>	<b>37,3</b>	<b>111,9</b>	<b>905</b>	
Салат картофельный с огурцами			100	2,0	5,1	15,1	114	№75-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	110	83						
01.11.-31.12. -30%	119	83						
01.01-29.02 - 35%	128	83						
01.03 - 40%	139	83						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						
или огурцы свежие грунтовые	15,8	15						
масло растительное	5	5						
Уха рыбацкая			250/50	8,2	6,9	21,0	179	№30/2-2011г., Екатеринбург
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60						

или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	108	63						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	157	118						
01.11.-31.12. -30%	169	118						
-01.01-29.02 - 35%	182	118						
01.03 - 40%	197	118						
лук репчатый	21	18						
масло сливочное	6	6						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом</b>			<b>100/5</b>	<b>12,7</b>	<b>16,9</b>	<b>12,4</b>	<b>252,4</b>	<b>№498-2004</b>
филе куриное промышленного производства	71	67						
или филе грудки индейки	71	67						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	18	18						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	7	7						
			<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>7,4</b>	<b>16,8</b>	<b>156</b>	<b>№423-2013, Пермь</b>
<b>Капуста тушеная</b>								
капуста белокочанная свежая	238	190						
морковь до 01.01 - 20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
лук репчатый	14,3	12						
масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2,0	2,0						
сахар	0,4	0,4						
<b>Компот из изюма</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,1</b>	<b>62</b>	<b>№638-2004</b>
изюм	15	15						
сахар	6	6						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,7</b>	<b>103</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>39</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>43</b>	<b>56</b>	<b>194</b>	<b>1456</b>		

<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>204</b>	<b>1452</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>	<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>	<i>При 2-х разовом питании детей (завтрак, обед)</i>
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения",					