

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».

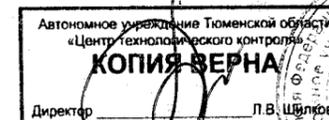
#### Заключение

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



Целношитель Д.Г. Шаева  
867990, 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**

ИЗДАНИЕ  
2006-2008-2014

оздоровительных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец.-2001, Пермь).

- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть – Екатеринбург, Средне – Уральское книжное издательство, 1995 г. (№рец.-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург).
- 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. (№рец.-2013, Пермь).
- 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. (№рец.-2011, Екатеринбург).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствие с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

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. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствие с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий**. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленных блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что **выход фруктов, кондитерских изделий для в меню ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо учитывать фактический **выход фруктов и кондитерских изделий**.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»  
г. Тюмень ул. Рижская 47а, электронный адрес: [tehkontrol@yandex.ru](mailto:tehkontrol@yandex.ru)

ФАКТИЧЕСКАЯ ВЕЩНОСТЬ в меню № 20-ШК/3590-20/96 от 16 марта 2021 г для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)

| №  | Продукты   | Среднее количество в день, г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки | Норма в день, г, мл, нетто, прием пищи завтрак, обед | Фактически получено г, мл, ** |      |     |     |     |     |      |     |     |      |     |     |     |      |     |     |     |      |     |      |      |      |     |     |      |      |     |      |      |    |    | Факт в день, г, мл, | % выполнения |
|----|--|--|--|-------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-----|-----|------|------|-----|------|------|----|----|---------------------|--------------|
|    |  |  |  | 1                             | 2    | 3   | 4   | 5   | 6   | 7    | 8   | 9   | 10   | 11  | 12  | 13  | 14   | 15  | 16  | 17  | 18   | 19  | 20   |      |      |     |     |      |      |     |      |      |    |    |                     |              |
| 1  | Хлеб ржаной  | 120  | 60   | 60                            | 70   | 40  | 60  | 50  | 70  | 40   | 60  | 60  | 50   | 70  | 40  | 60  | 60   | 50  | 70  | 40  | 60   | 60  | 50   | 70   | 40   | 60  | 60  | 50   | 70   | 40  | 60   | 1170 | 59 | 98 |                     |              |
| 2  | Хлеб пшеничный   | 200  | 100  | 118                           | 102  | 58  | 90  | 112 | 90  | 112  | 103 | 90  | 112  | 90  | 112 | 103 | 90   | 112 | 90  | 112 | 103  | 90  | 112  | 90   | 112  | 103 | 90  | 112  | 90   | 112 | 1970 | 99   | 99 |    |                     |              |
| 3  | Мука пшеничная   | 20   | 8,4  | 0                             | 0    | 18  | 2   | 2   | 8   | 12   | 27  | 3   | 8    | 0   | 18  | 6   | 17   | 0   | 8   | 7   | 12   | 10  | 8    | 166  | 8    | 99  | 99  | 99   | 99   | 99  | 8    | 8    | 99 |    |                     |              |
| 4  | Крупы, бобовые   | 50   | 32,5   | 65                            | 21   | 0   | 79  | 45  | 22  | 29   | 10  | 65  | 25   | 34  | 40  | 56  | 0    | 25  | 45  | 0   | 76   | 30  | 15   | 682  | 34   | 105 | 105 | 105  | 105  | 682 | 34   | 105  |    |    |                     |              |
| 5  | Макаронные изделия   | 20   | 10   | 0                             | 0    | 85  | 0   | 0   | 0   | 85   | 0   | 0   | 0    | 0   | 85  | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 85   | 0   | 0    | 202  | 10   | 101 | 101 | 101  | 202  | 10  | 101  |      |    |    |                     |              |
| 6  | Картофель  | 187  | 121,55   | 75                            | 270  | 85  | 138 | 252 | 0   | 50   | 182 | 112 | 75   | 229 | 93  | 100 | 123  | 112 | 23  | 236 | 38   | 154 | 201  | 2548 | 127  | 105 | 105 | 105  | 2548 | 127 | 105  |      |    |    |                     |              |
| 7  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень  | 320  | 208  | 164                           | 217  | 116 | 120 | 179 | 486 | 196  | 153 | 135 | 367  | 114 | 244 | 210 | 390  | 170 | 184 | 243 | 148  | 120 | 276  | 4232 | 212  | 102 | 102 | 102  | 4232 | 212 | 102  |      |    |    |                     |              |
| 8  | Фрукты свежие  | 185  | 111  | 150                           | 152  | 0   | 155 | 0   | 0   | 155  | 130 | 155 | 155  | 0   | 150 | 155 | 150  | 179 | 155 | 0   | 174  | 20  | 150  | 2185 | 109  | 98  | 98  | 98   | 2185 | 109 | 98   |      |    |    |                     |              |
| 9  | Сухофрукты   | 20   | 10   | 0                             | 25   | 0   | 25  | 0   | 0   | 25   | 0   | 25  | 0    | 25  | 0   | 25  | 0    | 25  | 0   | 25  | 0    | 25  | 0    | 200  | 100  | 100 | 100 | 200  | 100  | 100 | 200  | 100  |    |    |                     |              |
| 10 | Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции | 200  | 100  | 200                           | 0    | 200 | 0   | 200 | 0   | 200  | 0   | 200 | 0    | 200 | 0   | 200 | 0    | 200 | 0   | 200 | 0    | 200 | 0    | 2000 | 100  | 100 | 100 | 100  | 2000 | 100 | 100  |      |    |    |                     |              |
| 11 | Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)   | 35   | 17,5   | 3                             | 20   | 18  | 21  | 14  | 10  | 25   | 18  | 20  | 15   | 23  | 13  | 21  | 24   | 16  | 24  | 10  | 25   | 14  | 19   | 354  | 18   | 101 | 101 | 101  | 354  | 18  | 101  |      |    |    |                     |              |
| 12 | Кондитерские изделия   | 15   | 12   | 20                            | 0    | 20  | 0   | 100 | 20  | 0    | 20  | 0   | 20   | 0   | 20  | 0   | 20   | 0   | 20  | 0   | 20   | 0   | 20   | 240  | 12,0 | 100 | 100 | 240  | 12,0 | 100 |      |      |    |    |                     |              |
| 13 | Какао  | 1,2  | 0,48   | 5,0                           | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 10   | 0,5  | 104  | 104 | 10  | 0,5  | 104  |     |      |      |    |    |                     |              |
| 14 | Кофейный напиток   | 2  | 1,1  | 0,0                           | 3,6  | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0  | 3,6 | 0,0 | 0,0  | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0  | 0,0 | 22   | 1,1  | 98   | 98  | 22  | 1,1  | 98   |     |      |      |    |    |                     |              |
| 15 | Чай  | 2  | 1,2  | 0,0                           | 0,0  | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 2,0  | 0,0 | 2,0 | 2,0  | 0,0 | 2,0 | 2,0 | 0,0  | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0  | 2,0 | 24   | 1,2  | 100  | 100 | 24  | 1,2  | 100  |     |      |      |    |    |                     |              |
| 16 | Мясо 1 категории   | 78   | 39   | 76                            | 97   | 116 | 0   | 16  | 81  | 68   | 16  | 0   | 106  | 78  | 52  | 0   | 39   | 0   | 97  | 0   | 39   | 0   | 0    | 780  | 39   | 100 | 100 | 780  | 39   | 100 |      |      |    |    |                     |              |
| 17 | Птица (цельно-бройлеры потрошенные-1 кат.)   | 53   | 26,5   | 39                            | 0    | 0   | 0   | 0   | 52  | 0    | 0   | 134 | 0    | 0   | 52  | 0   | 39   | 0   | 97  | 0   | 39   | 0   | 0    | 512  | 26   | 97  | 97  | 512  | 26   | 97  |      |      |    |    |                     |              |
| 18 | Субпродукты (печень, язык, сердце)   | 40   | 16,0   | 0                             | 0    | 0   | 100 | 0   | 0   | 0    | 0   | 134 | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 89   | 0   | 0    | 323  | 16   | 101 | 101 | 323  | 16   | 101 |      |      |    |    |                     |              |
| 19 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое   | 77   | 38,5   | 0                             | 0    | 0   | 60  | 104 | 0   | 85   | 0   | 0   | 62   | 0   | 109 | 0   | 78   | 0   | 105 | 0   | 105  | 0   | 104  | 63   | 770  | 39  | 100 | 63   | 770  | 39  | 100  |      |    |    |                     |              |
| 20 | Молоко   | 350  | 210  | 146                           | 144  | 70  | 175 | 342 | 157 | 250  | 173 | 275 | 202  | 336 | 235 | 125 | 85   | 239 | 260 | 144 | 278  | 270 | 245  | 4151 | 208  | 99  | 99  | 4151 | 208  | 99  |      |      |    |    |                     |              |
| 21 | Кисломолочная пищевая продукция  | 180  | 36   | 0                             | 0    | 100 | 0   | 0   | 100 | 0    | 0   | 100 | 0    | 100 | 0   | 0   | 184  | 0   | 0   | 0   | 0    | 0   | 0    | 700  | 35   | 97  | 97  | 700  | 35   | 97  |      |      |    |    |                     |              |
| 22 | Творог (5%-9% м.д.ж.)  | 60   | 30   | 0                             | 0    | 192 | 0   | 0   | 0   | 192  | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 184 | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0   | 0    | 568  | 28   | 95  | 95  | 568  | 28   | 95  |      |      |    |    |                     |              |
| 23 | Сметана  | 10   | 8  | 5                             | 0    | 26  | 12  | 5   | 0   | 5    | 28  | 5   | 0    | 0   | 20  | 25  | 20   | 5   | 0   | 0   | 10   | 0   | 0    | 166  | 8,3  | 103 | 103 | 166  | 8,3  | 103 |      |      |    |    |                     |              |
| 24 | Сыр  | 15   | 8,25   | 0,0                           | 20,0 | 0,0 | 20  | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 20,0 | 160  | 8,0  | 97  | 97  | 160  | 8,0  | 97  |      |      |    |    |                     |              |
| 25 | Масло сливочное  | 35   | 22,75  | 33                            | 16   | 11  | 24  | 30  | 6   | 39   | 19  | 26  | 31   | 23  | 14  | 35  | 19   | 18  | 31  | 12  | 17   | 33  | 24   | 460  | 23   | 101 | 101 | 460  | 23   | 101 |      |      |    |    |                     |              |
| 26 | Масло растительное   | 18   | 9,9  | 7                             | 17   | 14  | 17  | 7   | 17  | 3    | 7   | 5   | 9    | 5   | 15  | 5   | 7    | 7   | 9   | 10  | 11   | 7   | 14   | 193  | 9,7  | 97  | 97  | 193  | 9,7  | 97  |      |      |    |    |                     |              |
| 27 | Яйцо, шт.  | 40   | 32   | 9                             | 114  | 37  | 3   | 8   | 114 | 5    | 24  | 7   | 10   | 11  | 0   | 64  | 6    | 7   | 132 | 0   | 53   | 7   | 635  | 32   | 99   | 99  | 635 | 32   | 99   |     |      |      |    |    |                     |              |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные**   | 0,3  | 0,18   | 0,0                           | 0,0  | 0,0 | 0   | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0    | 0,0  | 0    | 0   | 0   | 0,0  | 0    | 0   |      |      |    |    |                     |              |
| 29 | Крахмал  | 4  | 0,72   | 0                             | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0   | 0    | 14   | 0,7  | 97  | 97  | 14   | 0,7  | 97  |      |      |    |    |                     |              |
| 30 | Специи   | 2  | 1,2  | 1,2                           | 1,2  | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2  | 1,2 | 1,2 | 1,2  | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2  | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2  | 1,2 | 24   | 1,2  | 100  | 100 | 24  | 1,2  | 100  |     |      |      |    |    |                     |              |
| 31 | Соль пищевая поваренная йодированная   | 5  | 3,0  | 1,8                           | 1,8  | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8  | 1,8 | 1,8 | 1,8  | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8  | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8  | 1,8 | 36   | 1,8  | 60   | 60  | 36  | 1,8  | 60   |     |      |      |    |    |                     |              |

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Приложение 7, таблица 1 "Фактически полученные нормы пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (нетто г., мл. на одного ребенка в сутки)"

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Меню № 20-ШК/3590-20/96

АУ ТО «Центр технологического контроля»

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

| Суточная потребность<br>СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>(2720 ккал)** | Завтрак, ккал                   |              | Обед, ккал                     |              | Итого, ккал                      |              |
|---|---------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|
|   | 20-25 % от суточного<br>рациона | % выполнения | 30-35% от суточного<br>рациона | % выполнения | 50 - 60% от суточного<br>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<br>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  
54%

**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,<br>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 |               |             |             |              |            |                |
| <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  |               |             |             |              |            |                |
| <b>Суп гороховый на мясном бульоне с гречками</b>   |      |    | <b>250/20</b> | <b>5,7</b>  | <b>4,3</b>  | <b>31,8</b>  | <b>189</b> | №139-2004      |
| 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>гречка 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>  | №436-2004        |
| 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> | №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>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> |  | <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>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 |

**Булочка с изюмом или маком**

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>   | №3-2004           |
| 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>    | №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 |              |             |             |              |              |                   |
| <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>    | №22-2013, Пермь   |
| 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> | №154-2013, Пермь |
| 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,<br>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    33,7    38,1    113,9    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> |            |                  |



|   |      |     |            |             |            |             |            |                         |
|---|------|-----|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------------------|
| 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> | <b>№338-2013, Пермь</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) | 147  | 109 |            |             |            |             |            |                         |
| масса припущенной рыбы  |      | 80  |            |             |            |             |            |                         |
| сметана   | 25   | 25  |            |             |            |             |            |                         |
| мука пшеничная  | 2,6  | 2,6 |            |             |            |             |            |                         |
| масло сливочное   | 2,6  | 2,6 |            |             |            |             |            |                         |
| <b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>   |      |     |            |             |            |             |            |                         |
| 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> | <b>№638-2004</b>        |
| 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> |            |                         |



|   |      |    |                 |            |            |             |            |                                 |
|---|------|----|-----------------|------------|------------|-------------|------------|---------------------------------|
| 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 пшеничная жидкая</b> |           |          | 200               | 6,6         | 7,4         | 23,7         | 188          | №311-2004   |
| крупы пшеничные              | 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>                                   |           |          |                   |             |             |             |              |             |
| <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   |

|   |      |     |            |             |             |              |              |                            |
|---|------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|
| 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,<br>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       | Средн.      | Макс.      | Мин.         | З. макс.     |                   |
|--|------|-----|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------------|
| <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  |            |             |             |              |              |                  |
|   | 12   | 10  |            |             |             |              |              |                  |
| 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                |             |             |              |              |                          |



| 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>2</b>     | <b>2</b>    |             |             |              |                         |
|   |      |     | <b>180</b>   | <b>5,5</b>  | <b>7,4</b>  | <b>16,8</b> | <b>156</b>   | <b>№423-2013, Пермь</b> |
| капуста тушеная   |      |     |              |             |             |             |              |                         |
| 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", |              |              |                |                  |  |