



Согласовано:
Директор
МАОУ Горьковской СОШ
О. В. Левченко

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

Тюмень 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 7 до 11 лет (сезон осень, зима, весна)

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			572	20,16	19,39	79,57	579,51	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			200	1,19	5,61	32,56	187,93	ТТК 1
крупa пшено	10,00	10,00						
крупa кукурузная	30,00	30,00						
мед	10,00	5,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сахар-песок	3,00	3,00						
клубника с/м	10,00	10,00						
молоко питьевое	136,50	130,00						
вода питьвая	110,00	110,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Сырники творожные с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	ТТК 2
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03	
сахар-песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
ванилин	0,50	0,50						
крупa манная	16,00	16,00						

<i>масса п/ф</i>		<i>114,83</i>						
<i>мука пшеничная на подпыл</i>	4,00	4,00						
<i>масло растительное</i>	5,00	5,00						
<i>Соус "Ягодный"</i>			50	0,31	0,09	4,62	19,42	
смородина с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,00	1,00						5,0
крахмал кукурузный	0,75	0,75						

или								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	
Напиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			22	1,76	0,28	11,66	55,88	

2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			593	20,20	19,92	87,87	591,57	
Паста с курицей и сулугуни			200	15,61	14,18	48,88	375,63	ТТК
Паста:				14,99	14,16	45,71	358,71	
филе куриное	38,50	35,00						
макароны	50,00	50,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						

масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
<i>соус для пасты помodoro:</i>			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Гранола с манго			180	3,28	5,14	23,47	148,36	
абрикос с/м	24,00	20,00						
манго с/м	24,00	20,00						
<i>гранола :</i>		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
<i>сахарный сироп:</i>		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Напиток клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
3 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			526	18,36	19,72	84,09	558,79	
Сырный крем-суп с гренками			250	12,04	12,17	25,17	343,34	
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
орегано сушеный	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	55,00	55,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
картофель 01.09-31.10	93,10	70,00						
картофель 01.11-31.12	100,10							
картофель 01.01-29.02	107,80							
картофель 01.03	116,90							
вода питьевая	150,00	150,00						
сыр плавленый	30,60	30,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
Гренки:		10						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
чесночное масло:		2						
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						

инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
<i>масса п/ф</i>		<i>80,00</i>						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
или								
Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			578,00	19,17	19,01	83,52	605,46	
Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	85,58	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							

яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Булгур отварной			150	6,04	4,47	31,52	201,66	
булгур	55,00	55,00						
лук репчатый	28,32	24,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Рыбный фишболл			90	9,75	4,33	20,22	173,23	
минтай с/м	102,00	60,00						
или филе минтая	96,00							
лук репчатый	29,75	25,00						
<i>масса пассерованного лука</i>		12,50						
хлеб пшеничный (тостовый)	15,00	15,00						
молоко питьевое	5,25	5,25						
соль йодированная	0,27	0,20						
рис круглозерый	6,50	6,50						
<i>масса отварного риса</i>		16,25						
яйцо	8,00	8,00						
<i>масса п/ф</i>		109,00						
сухари панировочные	5,00	5,00						
<i>масса п/ф в панировке</i>		114,00						

масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
Соус красный с овощами :			50	0,77	3,08	6,54	56,61	
лук репчатый	5,95	5,00						
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
масло растительное	3,25	3,25						
томатная паста	7,50	7,50						
мука пшеничная	3,50	3,50						
вода питьевая	50,00	50,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар-песок	1,25	1,25						
Напиток виноградный	200			0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			548	18,38	20,69	83,66	602,19	
Свежий салат из моркови и яблок			60	0,83	4,33	7,88	80,86	
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или капуста пекинская	27,00							
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							

кунжут	1,00	1,00						
яблоки свежие	22,60	20,00						
соус медово-лимонный:		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Крылья куринные барбекю			90	13,21	10,80	22,54	247,73	
крылья куринные	137,50	125,00		12,65	8,74	11,76	209,74	
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			30	0,56	2,06	10,78	37,99	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						
лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	2,00	2,00						
масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		6,00						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						

Картофель по -деревенски			150	2,64	5,26	37,54	202,19	
картофель 01.09-31.10	299,25	225,00						
картофель 01.11-31.12	321,75							
картофель 01.01-29.02	346,50							
картофель 01.03	375,75							
соль йодированая	0,50	0,50						
тимьян	0,50	0,50						
розмарин	0,50	0,50						
<i>масло чесночное:</i>		10						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	4,00	4,00						
Чай с чебрецом	200		0,26	0,07	6,16	26,41		
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	6,00	6,00						
чебрец	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого за 5 дней				96,27	98,73	418,71	2937,52	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,74	587,50	

6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			563	20,16	20,67	82,77	613,23	
Овсяная каша с манго			200	1,94	6,68	36,84	233,16	ТТК 1
хлопья овсяные	35,00	35,00						
масло сливочное	2,00	2,00						

манго с/м	8,00	8,00						
сахар-песок	3,00	3,00						
мед	5,00	5,00						
молоко питьевое	126,00	120,00						
вода питьвая	120,00	120,00						
соль йодированная	2,00	2,00						
Сырники творожные со соусом ягодным			150	16,98	13,45	31,40	316,09	ТТК 2
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03	
сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
крупа манная	16,00	16,00						
<i>масса п/ф</i>		114,33						
<i>мука пшеничная на подпыл</i>	4,00	4,00						
<i>масло растительное</i>	5,00	5,00						
<i>Соус "Ягодный"</i>			50	0,34	0,11	4,66	19,06	
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,50	1,50						5,0
крахмал кукурузный	0,75	0,75						
или								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,98	13,45	31,40	316,09	
Напиток сливовый			200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						

Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			638	18,29	19,43	86,57	605,12	
Гранола с ягодным соусом			180	3,41	4,08	20,31	126,14	
виноград с/м	24,00	20,00						
клубника с/м	12,00	10,00						
слива с/м	12,00	10,00						
гранола :		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Фрикассе из курицы			90	10,52	10,66	7,36	187,54	
филе куринное	44,0	40,00		8,56	6,82	2,45	122,47	

или филе куриного бедра	55,0	50,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
<i>Соус бешамель :</i>			50	2,0	3,8	4,9	65,1	
молоко питьевое	61,20	60,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная	4,25	4,25						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			150	2,60	4,46	40,58	212,36	
кус-кус	56,00	56,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
или								
Рис отварной			150	2,63	4,87	41,27	214,97	№ 511-2004
крупа рисовая	55,00	55,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
Напиток "Витаминный" из шиповника			200	0,32	0,00	8,78	34,08	ТТК

плоды шиповника	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			518	18,58	19,36	84,01	569,36	
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						

или

Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Скрембл с курицей			150	11,27	7,58	21,14	297,53	
яйцо куриное	90,00	90,00						
филе куриное	27,50	25,00						
кабачок с/м	20,00	20,00						

фасоль стучковая	25,00	25,00						
хлеб тостовый	31,50	30,00						
лук зеленый	3,57	3,00						
кунжут белый	0,50	0,50						
кунжут черный	0,50	0,50						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
<i>соевый соус с/п:</i>		5,00						
соевый соус концентрат	2,50	2,50						
сахар-песок	0,70	0,70						
вода питьевая	2,75	2,75						
<i>сахарный сироп:</i>		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Салат из капусты со свеклой			100	1,61	5,04	6,38	77,68	
капуста белокачанная	81,25	65,00						
или пекинская капуста	87,75	65,00						
свекла	12,50	10,00						
свекла	13,50							
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
с 01.01 - 33%	19,95							
лук репчатый	5,90	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,20	0,20						

зелень	1,35	1,00						
Напиток "Витаминный" сухофрукты	200			0,18	0,00	9,01	30,68	
сухофрукты	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			532	19,04	18,78	82,88	568,62	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
огурцы свежие парниковые	61,20							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Болоньезе			90	9,36	15,41	11,57	230,86	
фарш говяжий	57,75	55,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
с 01.01 - 33%	19,95							
кабачок с/м	20,00	20,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						

томаты с/м	25,00	25,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
огегано сушеный	0,50	0,50						
бызелик сушеный	0,50	0,50						
чеснок	2,56	2,00						
Макароны отварные			150	6,27	2,83	45,17	222,06	№ 516-2004
макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	180,00	180,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
Компот из смородины			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			546	20,20	20,50	82,53	581,16	
Закуска из квашенной капусты			80	1,83	5,05	6,49	72,29	
капуста квашенная	104,00	80,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						

лук зеленый	2,00	2,00						
Мясо по-Сибирски			90	13,13	10,87	23,84	257,59	
свинина	58,80	56,00						
<i>масса готового мяса:</i>		40						
лук репчатый	35,70	30,00						
масло растительное	5,00	5,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
сухари панировочные	15,00	15,00						
сметана	40,00	40,00						
вода питьевая	250,00	250						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	33,21	159,52	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,00	4,00						
молоко питьевое	22,50	22,50						
Чай витаминный с облепихой	200		0,30	0,48	6,51	31,96		
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	26	1,08	0,96	12,48	59,80	
Итого за 5 дней				96,27	98,74	418,76	2937,49	

Средняя за 1 день						19,25	19,75	83,75	587,50	
11 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Завтрак			588	20,10	19,99	82,85	600,69			
Фрукт в ассортименте	100	100	100	1,14	0,45	11,80	102,00			
Гречка по-купечески			200	15,60	12,10	44,42	313,70			

базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Салат овощной с зеленым горошком			60	0,85	6,99	3,91	82,91	
горошек зеленый замороженный	10,00	10,00		0,81	0,06	2,19	12,90	
или горошек консервированный	15,40	10,00						
капуста белокачанная	25,00	20,00						
или пекинская капуста	27,00	20,00						
перец болгарский	13,30	10,00						
огурцы свежие грунтовые	10,50	10,00						
огурцы свежие парниковые	10,20							
соус :		10		0,04	6,93	1,72	70,01	
масло растительное	7,00	7,00						
соевый соус п/ф	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Напиток клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			638	19,69	19,56	80,89	559,42	
Карпачо из овощей			60	0,60	0,08	2,16	11,45	
огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00						
огурцы свежие парниковые	25,50							
перец болгарский	13,30	10,00						
томаты свежие грунтовые	26,25	25,00						
томаты свежие парниковые	25,50							
или								
Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	85,58	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Шакшука			170	8,79	12,64	22,57	224,52	
кабачок с/м	20,00	20,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						
масло растительное	10,00	10,00						

или масло сливочное	10,00	10,00						
чеснок	2,52	2,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
орегано сушеный	0,50	0,50						
зира	0,50	0,50						
вода питьевая	150,00	150,00						
яйцо куриное	55,00	55,00						
томаты с/м	20,00	20,00						
томатная паста	10,00	10,00						
зелень	1,25	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Шоколадный трайфл			180	7,90	6,43	34,22	221,87	
<i>бисквит шоколадный:</i>			30					
яйцо	22,00	22,00						
мука пшеничная	11,50	11,50						
сахар-песок	2,00	2,00						
масло растительное	1,00	1,00						
какао-порошок	2,50	2,50						
соль йодированная	0,01	0,01						
<i>Соус клубничный</i>			30					
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
крахмал кукурузный		1,00						
свекла	11,25	9,00						
свекла с 1 марта	12,15							

кефир	120,00	120,00						
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			532	18,99	20,68	87,36	601,57	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
огурцы свежие парниковые	61,20							
чеснок	1,28	1,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
зелень	2,50	2,00						
Митболл в овсяной панировке			90	11,78	17,01	21,14	308,79	
Фарш домашний:								
филе бедра	13,48	12,25						
говядина	13,48	12,25						
свинина	15,44	14,70						
сухари панировочные	3,00	3,00						
лук репчатый	17,49	14,70						

<i>масса пассерованного лука</i>		7,35						
<i>фарш п/ф</i>		49,55						
хлеб тостовый	8,28	8,28						
вода для замачивания хлеба	7,00	7,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	47,60	40,00						
<i>лук пассированный</i>		20,00						
яйцо куринное	2,40	2,40						
соль йодированная	0,40	0,40						
картофель 01.09-31.10	14,70	11,05						
картофель 01.11-31.12	15,80							
картофель 01.01-29.02	17,02							
картофель 01.03	18,45							
<i>масса п/ф</i>		91,68						
хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
<i>масса п/ф с панировкой</i>		116,68						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	35,78	162,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,50	4,50						
молоко питьевое	22,50	22,50						

Напиток сливовый			200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	

14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	18,41	18,91	81,55	571,28	
Рыбный киш с брокколи			140	9,69	7,54	28,76	217,96	
тесто заливное:		110,72						
яйцо куриное	20,00	20,00						
кефир	54,00	54,00						
мука пшеничная	34,66	34,66						
разрыхлитель	0,46	0,46						
кунжут	1,00	1,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
Начинка:								
филе минтая	48,00	30,00						
картофель 01.09-31.10	46,55	35,00						
картофель 01.11-31.12	50,05							
картофель 01.01-29.02	53,90							
картофель 01.03	58,45							
брокколи с/м	22,00	20,00						

лук репчатый	17,85	15,00						
кабачок с/м	22,00	20,00						
масло растительное	1,50	1,50						
масса п/ф		230,72						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
Крем суп-Минестроне			250	6,56	11,04	33,79	265,44	
кабачок с/м	44,625	37,50						
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00						
с 01.01 - 33%	33,25							
орегано сушеный	0,50	0,50						
мука пшеничная	15,00	15,00						
молоко питьевое	87,50	87,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
картофель 01.09-31.10	133,00	100,00						
картофель 01.11-31.12	143,00							
картофель 01.01-29.02	154,00							
картофель 01.03	167,00							
вода питьевая	100,00	100,00						
капуста цветная	38,25	37,50						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
Гренки чесночные:		10						
хлеб тостовый	17,60	11,00						
масло чесночное:	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						

Чай витаминный с шиповником	200			0,40	0,05	7,34	32,00	
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
плоды шиповника	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			638	19,07	19,60	86,10	604,54	
Гранола с ягодным соусом			180	2,54	4,64	34,14	201,71	
Соус ягодный:			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
гранола :		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		10,00						
сахар -песок	0,80	0,80						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	20,00	20,00						
снежок	120,00	120,00						
Курица в азиатском стиле			90	9,69	10,79	10,91	143,33	
филе куринное	55,0	50,00		9,15	10,05	1,49	122,19	

или филе куриного бедра	55,0	50,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	1,00	1,00						
Соус терияки:		50,00		0,54	0,74	9,42	21,14	
вода питьевая	38,00	38,00						
соевый соус	13,00	13,00						
сахар -песок	6,00	6,00						
крахмал кукурузный	2,00	2,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло кунжутное	0,50	0,50						
кунжут белый	1,00	1,00						
кунжут черный	1,00	1,00						
Булгур отварной			150	5,14	3,87	27,52	195,25	
булгур	55,00	55,00						
лук репчатый	28,32	24,00						
вода питьевая	165,00	165,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
Напиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	5,00	5,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	

Итого за 5 дней				96,26	98,74	418,75	2937,50	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,75	587,50	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	19,01	19,24	80,95	608,76	
Бутерброд с моцареллой			50	5,95	4,79	15,95	133,9	
хлеб тостовый	30,60	30,00						
сыр "Моцарелла"	20,40	20,00						
Творожная запеканка с ягодным соусом			130	7,56	6,57	38,71	263,47	
творог	43,15	42,30						
яйцо куриное	12,50	12,50						
сахар-песок	12,00	12,00						
крупа манная	21,50	21,50						
снежок	35,00	35,00						
ванилин	0,15	0,15						
цедра лимона	1,00	1,00						
разрыхлитель	0,50	0,50						
масло растительное для смазки	5,00	5,00						
масса п/ф		129,95						
Соус ягодный:			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						

Какао с маршмеллоу			200	4,36	7,43	14,49	109,39	
какао-порошок	5,00	5,00						
вода питьевая	105,00	105,00						
молоко питьевое	110,25	105,00						
сахар-песок	5,0	5,00						
ванилин	0,2	0,15						
корица молотая	0,5	0,50						
зефир маршмеллоу	10,0	10,00						
Фрукт в ассортименте	120	120	120	1,14	0,45	11,80	102,00	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			552	18,44	20,33	83,79	592,27	
Закуска из квашенной капусты			80	1,83	5,05	6,49	72,29	
капуста квашенная	104,00	80,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Венгерский гуляш			90	11,27	10,36	8,74	182,96	
свинина	61,60	56,00						
или говядина	67,20	64,00						
масса тушеного мяса		40,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						

с 01.01 - 33%	39,90	30,00						
перец с/м	15,00	15,00						
кабачок с/м	20,00	20,00						
чеснок	1,28	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
томатная паста	10,00	10,00						
вода питьевая	350,00	350,00						
паприка сушеная	1,00	1,00						
лук зеленый	3,00	3,00						
Кус-кус			150	2,60	4,46	40,58	212,36	
кус-кус	56,00	56,00						
вода питьевая	140,00	140,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
соль йдированная	1,00	1,00						
или								
Рис отварной			150	2,63	4,87	41,27	214,97	№ 511-2006
крупа рисовая	55,00	55,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йдированная	1,00	1,00						
Напиток виноградный	200			0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	
18 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			546	19,08	20,52	82,21	561,65	
Салат из капусты с томатом			60	0,81	7,07	3,90	82,32	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00						
томаты свежие парниковые	20,40							
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или пекинская капуста	40,50	30,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соус:		10						
соевый соус концентрат	4,00	4,00						
сахар-песок	2,00	2,00						
вода питьевая	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Крабовый фишболл			90	10,55	9,75	10,54	177,00	
минтай с/м	90,10	53,00						
или филе минтая	84,80							
лук репчатый	25,23	21,20						
масса пассерованного лука		10,60						
хлеб пшеничный (тостовый)	3,75	3,75						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
молоко питьевое	3,12	3,12						
соль йодированная	0,27	0,27						
крабовые палочки	31,50	30,00						

яйцо	3,75	3,75						
<i>масса п/ф</i>		<i>104,49</i>						
сухари панировочные	5,00	5,00						
<i>масса п/ф в панировке</i>		<i>109,49</i>						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
Картофельное пюре			150	3,86	3,14	35,78	162,25	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	175,56	132,00						
картофель 01.11-31.12	188,76							
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,50	4,50						
молоко питьевое	22,50	22,50						
Напиток "Витаминный" сухофрукты	200		0,18	0,00	9,01	30,68		
сухофрукты	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			503	20,20	19,37	87,93	558,34	
Гречка по-купечески			240	14,92	12,30	35,25	372,79	
крупа гречневая	55,00	55,00		14,30	12,28	32,08	355,87	
<i>фарш домашний:</i>		<i>52,00</i>						

говядина	19,80	18,00						
свинина	18,90	18,00						
филе бедра	19,80	18,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60							
лук репчатый	23,60	20,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
соус для пасты помадоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						

масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
или								
Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			524	19,52	19,30	83,83	616,50	
Салат "Коул-слоул"			70	0,99	6,84	4,68	79,25	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	1,00	1,00						
Крылья куриные барбекю			90	13,31	7,08	22,56	287,73	

крылья куринные	137,50	125,00		12,75	5,02	8,02	229,74	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			30	0,56	2,06	10,78	57,99	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						
лук репчатый	3,57	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	1,20	1,20						
масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		6,00						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по -деревенски			150	3,80	4,74	43,36	185,36	
картофель 01.09-31.10	299,25	225,00						
картофель 01.11-31.12	321,75							
картофель 01.01-29.02	346,50							
картофель 01.03	375,75							

соль йодированая	0,50	0,50						
тимьян	0,50	0,50						
розмарин	0,50	0,50						
<i>масло чесночное:</i>		6						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай витаминный с облепихой	200		0,30	0,48	6,51	31,96		
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	14	1,12	0,16	6,72	32,20	
Итого за 5 дней				96,25	98,76	418,71	2937,52	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,74	587,50	
Итого за 20 дней				385,05	394,97	1674,93	11750,03	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,75	587,50	