

Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»


М.Г. Сыскова

Согласовано:

Директор МАОУ Горьковской СОШ


О.В. Левченко

**ПРИМЕРНОЕ 20 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ	
---	--

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 12 лет и старше (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

	1 день
--	--------

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			18/5	1,48	6,17	9,13	73,00	№1-2014
батон	18,00	18,00					175,00	
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Каша молочная в ассортименте			200	2,64	5,06	25,29	180,00	№182-2011
крупа рисовая	25,00	25,00						
или крупа пшеничная	25,00	25,00						
или крупа овсяная	24,00	24,00						
или крупа пшенная	27,00	27,00						
или крупа ячневая	24,00	24,00						
вода	89,00	89,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98,00	98,00						
соль йодированная	0,29	0,29						
сахар песок	1,00	1,00						
масло сливочное 72.5 %	2,52	2,52						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	12,49	7,82	23,17	196,00	№219-2011
творог	92,92	92,00						
яйцо куриное	6,00	6,00						
крупа манная	8,00	8,00						
сахар песок	1,00	1,00						
сухари панировочные	2,00	2,00						
сметана	4,00	4,00						
масса полуфабриката		113,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						

или									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва			100/20	12,33	7,82	23,17	196,0	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	5,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,39	0,27	14,47	69,06	
ИТОГО:			557	18,01	19,32	78,04	558,04	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Колбаска мясная			100	8,13	8,80	18,02	166,78	ТТК
фарш говяжий	48,44	44,44						
филе бедра	15,89	14,44						
свинина	19,83	18,89						
вода питьевая	14,44	14,44						
хлеб пшеничный	10,00	10,00						
лук репчатый	9,83	9,02						
соль йодированная	0,20	0,20						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная	5,56	5,56						
масса п/ф		120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			100	8,13	8,80	18,02	166,78	ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ зам.	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макаронные изделия отварные			180	4,22	2,85	24,10	139,20	№ 332-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Какао с молоком			200	2,80	2,54	12,58	87,05	№ 693-2004
какао-порошок	2,50	2,50						
вода питьевая	110,00	110,00						
сахар песок	4,00	4,00						

молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Язычок слоеный с сахаром			50	1,56	4,00	9,02	95,63	ТТК
яйцо куриное	1,00	1,00						
сахар песок	2,00	2,00						
тесто слоеное промышленного производства	58,00	58,00						
масса п/ф		61,00						
масло растительное для смазки листа	0,50	0,50						
или								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60,00	60,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,39	0,27	14,47	69,06	
ИТОГО:			555	18,11	18,46	78,18	557,72	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6,06	5,03	13,40	118,90	ТТК
сыр Сулугуни	11,11	11,00						
батон молочный	18,00	18,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Борщ с птицей и сметаной			250	7,56	11,28	17,02	178,30	ТТК
курица-тушка	29,00	20,00						
масса отварной птицы		16,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26,60	20,00						
01.11.-31.12. -43%	28,60	20,00						
01.01.-29.02 - 54%	30,80	20,00						
01.03 - 67%	33,40	20,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-25%	13,75	11,00						
с 01.01 - 33%	14,63	11,00						

томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сметана	6,00	6,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	12,00	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	5,00	5,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	160,00	160,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,24	0,44	23,16	110,50	
ИТОГО:			640	18,07	18,41	79,83	568,34	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на подгарнировку)			100	1,17	0,17	4,50	23,83	№ 106-2013
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	100	0,83	0,16	1,66	11,50	№101-2004
Чахохбили			100	10,11	10,87	7,76	123,18	№ 491-2004
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готового мяса		50,00						
лук репчатый	27,37	23,00						
томаты свежие	24,15	23,00						
или томаты с/м	23,00	23,00						
вода питьевая	33,00	33,00						

мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,17	0,17						
Гречка рассыпчатая			180	4,80	6,75	24,62	200,46	№ 243-2011
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло растительное	4,40	4,40						
соль йодированная	0,30	0,30						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0,74	0,28	24,67	114,68	ТТК
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,35	18,52	88,40	
ИТОГО:			620	18,60	18,42	80,07	550,55	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Шницель рыбный			100	12,05	12,40	28,05	213,60	ТТК
минтай тушка с/м	89,04	57,08						
или филе минтая	89,62	57,08						
свинина	22,17	21,11						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,56	9,56						
лук репчатый	11,90	10,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			100	12,05	12,40	28,05	213,60	ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ	120,00	120,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						

Пюре картофельное			200	3,90	5,64	25,06	164,94	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	255,36	192,00						
01.11.-31.12. -30%	274,56	192,00						
01.01-29.02 - 35%	295,68	192,00						
01.03 - 40%	320,64	192,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	5,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,80	0,55	21,29	138,12	
ИТОГО:			550	18,76	18,59	80,38	556,64	
Итого за 5 дней :				91,55	93,19	396,50	2791,30	
Средняя за 1 день :				18,31	18,64	79,30	558,26	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	1,42	0,12	24,18	38,15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	154,00	100,00						
Гуляш из свинины			100	11,53	11,29	11,02	160,26	433-2004
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50,00						
лук репчатый	15,86	13,33						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,00	4,00						
мука пшеничная в/с	4,44	4,44						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	67,00	67,00						
Рис отварной			180	3,94	6,93	22,30	265,11	№ 511-2004
крупа рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,30	5,30						

вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Напиток ягодный			200	0,01	0,00	9,98	39,98	ТТК
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,11	0,21	11,58	55,25	
ИТОГО:			605	18,01	18,55	79,06	558,75	

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Тефтель мясной			100	9,29	10,70	18,41	155,84	ТТК
фарш говяжий	41,82	41,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	10,40	10,40						
масса отварного риса		26,00						
вода питьевая	24,50	24,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			100					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118,00	118,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			180	3,48	2,91	12,05	142,40	224-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	175,56	132,00						
01.11.-31.12. -30%	188,76	132,00						
01.01-29.02 - 35%	203,28	132,00						
01.03 - 40%	220,44	132,00						
морковь 20 %	25,50	20,40						
морковь 25%	27,13	20,40						

капуста белокочанная	78,00	62,40						
лук репчатый	15,47	13,00						
томатная паста	2,40	2,40						
соль йодированная	0,45	0,45						
чеснок	0,54	0,45						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	6,00	6,00						
Чай "Витаминный"			200	0,27	0,05	13,46	55,46	ТТК
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	5,00	5,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Витушка с повидлом из слоеного теста			40	3,55	5,23	15,63	111,2	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	48,00	48,00						
повидло	8,00	8,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		58,00						
или								
Витушка с повидлом из слоеного теста п/ф			40					
Витушка с повидлом из слоеного теста пром.произ заморож.	58,00	58,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00	20	0,89	0,17	9,26	44,20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	55,25	
Итого:			560	18,60	19,28	80,39	564,35	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на подгарнировку)			100	1,17	0,17	4,50	23,83	№ 106-2013
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	100	0,55	0,11	1,11	7,67	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	9,55	12,05	15,28	171,44	ТТК
грудка куриная на кости	134,20	122,00						

или бедро куриное	174,00	145,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6,00	6,00						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
Макаронные изделия отварные			180	4,22	3,69	21,96	139,20	№ 332-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Кофейный напиток			200	1,70	2,84	20,14	139,00	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	135,00	135,00						
сахар песок	6,00	6,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			620	18,42	19,09	80,40	561,87	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом и сыром			18/5/10	5,92	7,42	11,69	117,84	№71-2004
батон	18,00	18,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	10,10	10,00						
Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью			250	10,00	10,65	18,06	204,58	ТТК
бедро куриное								
курица-тушка	23,56	16,25						
масса отварной птицы		13						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	74,48	56,00						
01.11.-31.12. -30%	80,08	56,00						
01.01-29.02 - 35%	86,24	56,00						
01.03 - 40%	93,52	56,00						

крупа перловая	5,00	5,00						
морковь 20 %	16,25	13,00						
морковь 25%	17,29	13,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	24,70	13,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
вода	235,00	235,00						
сметана 15%	8,00	8,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			45	1,75	0,25	23,50	103,25	
ИТОГО:			648	18,34	18,70	77,48	550,65	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Плов с мясом			260	11,35	12,68	32,50	253,95	№443-2004
свинина мясная	88,20	84,00						
масса тушеного мяса		60						
масло растительное	6,50	6,50						
крупа рисовая	71,00	71,00						
морковь до 01.01.-20%	33,75	27,00						
с 01.01 - 25%	35,91	27,00						
лук репчатый	26,18	22,00						
соль йодированая	0,70	0,70						
вода питьевая	206,00	206,00						
куркума	0,01	0,01						
Палочка слоеная с сыром			50	4,12	5,57	11,95	101,02	ТТК

тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
сыр	8.08	8,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0,50	0,50						
яйцо куриное	1,50	1,50						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
или								
Палочка слоеная с сыром пром. произ п/ф			50					
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59,00	59,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Напиток из кураги			200	0,60	0,08	11,52	90,70	ТТК
курага	15,00	15,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,00	0,38	20,84	99,45	
ИТОГО:			560	18,07	18,71	76,81	545,12	
Итого за 5 дней :				91,45	94,33	394,13	2780,74	
Средняя за 1 день :				18,29	18,87	78,83	556,15	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Каша молочная в ассортименте			250	7,95	9,04	23,63	212,95	№264-2013
крупа пшено	25,00	37,50						
крупа рисовая	32,00	32,00						
или крупа пшеничная	32,00	32,00						
или крупа овсяная	30,00	30,00						
или крупа ячневая	30,00	30,00						
вода	107,50	107,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,80						
Пирог Царский			90	8,36	9,17	27,15	217,13	№ 85-2006
масло сливочное 72.5 %	12,50	12,50						
мука пшеничная в/с	34,07	34,07						

разрыхлитель	0,03	0,03						
яйцо куриное	12,40	12,40						
творог 9%	43,43	43,00						
сахар песок	2,00	2,00						
масса п/ф		104,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с лимоном			200/3	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 377-2011)
чай заварка	0,50	1,00						
лимон	3,42	3,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			570	18,10	18,55	79,28	558,46	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп гороховый с птицей			250	9,30	10,75	17,56	198,01	№ 36-2011
курица-тушка	29,91	20,63						
масса отварной птицы		16,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90,44	68,00						
01.11.-31.12. -30%	97,24	68,00						
01.01-29.02 - 35%	104,72	68,00						
01.03. - 67%	113,56	68,00						
горох лущёный	28,00	28,00						
масло растительное	4,00	4,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода	205,00	205,00						
Улитка с корицей			50	6,97	7,46	17,09	155,24	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	54,00	54,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
корица	0,03	0,03						

сахар песок	1,50	1,50						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
Масса полуфабриката		57,53						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
яйцо для смазки изделия	2,00	2,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
или								
Улитка пром.производства п/ф			50					
улитка пром.произ п/ф зам.	58,00	58,00						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
Напиток ягодный			200	0,01	0,00	9,98	39,98	ТТК
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:			660	18,34	18,79	77,68	560,83	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Биточек мясной			100	9,56	11,54	14,18	171,4	ТТК
фарш говяжий	18,36	17,00						
филе куриное	32,70	30,00						
филе бедра	35,20	32,00						
вода питьевая	11,79	11,79						
хлеб пшеничный	10,00	10,00						
лук репчатый	9,81	9,00						
соль йодированная	0,21	0,21						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		118,00						

масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
ИЛИ								
Биточек мясной пром. производства зам.			100					
биточек мясной пром. производства зам.	118,00	118,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макаронные изделия отварные			180	4,22	4,18	18,60	139,20	№ 332-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	0,55	0,55						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло растительное	4,50	4,50						
Компот из яблок и лимона			200	0,50	0,00	15,36	85,28	ТТК
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Йогурт			125	2,20	2,80	10,00	78,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			645	18,26	18,86	76,66	562,32	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
								Номер рецептуры		
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	0,85	0,07	14,51	22,89	№ 245-2006		
кукуруза консервированная	154,00	100,00								
Курица в соусе с томатом			100	12,39	10,62	11,06	128,96	№ 410-2013		
филе куриное	67,10	61,00								
или грудка куриная на кости	68,75	62,50								
масса готовой птицы		50,00								
лук репчатый	27,37	23,00								
морковь 20 %	21,25	17,00								
морковь 25%	22,61	17,00								
томатная паста	5,00	5,00								
сметана	3,50	3,50								
вода питьевая	40,00	40,00								

мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированная	0,25	0,25						
чеснок	0,48	0,40						
сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	3,50	3,50						
сахар песок	0,20	0,20						
Рис отварной			180	3,31	7,50	23,86	265,11	№ 511-2004
крупа рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,20	5,20						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
или								
Гречка рассыпчатая			180	4,80	6,34	25,96	200,46	№ 243-2011
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло растительное	3,70	3,70						
соль йодированная	0,40	0,40						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			620	18,34	18,53	77,93	545,34	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Тефтель рыбный			100	11,05	12,70	15,60	188,36	ТТК
минтай тушка с/м	90,48	58,00						
или филе минтая	91,06	58,00						
филе бедра птицы	21,80	20,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
крупа рисовая	5,10	5,10						
масса отварного риса:		12,75						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	2,00	2,00						

лук репчатый пассерованный		9,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		116,00						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			100					
тефтель рыбный п/ф пром.производства зам.	116,00	116,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			200	3,90	5,64	25,06	164,94	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	230,09	173,00						
01.11.-31.12. -30%	247,39	173,00						
01.01-29.02 - 35%	266,42	173,00						
01.03 - 40%	288,91	173,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай ягодный с сахаром			200	0,90	0,30	5,36	48,00	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
брусника с/м	5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,05	0,15	14,10	61,95	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			570	18,68	19,13	78,64	551,65	
Итого за 5 дней :				91,72	93,86	390,19	2778,60	
Средняя за 1 день :				18,34	18,77	78,04	555,72	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Болоньезе			100	8,22	10,69	12,06	144,00	ТТК
фарш говяжий	54,00	50,00						
лук репчатый	19,83	16,67						
морковь 20 %	22,22	17,78						
морковь 25%	23,64	17,78						

кабачки свежие	20,69	15,56						
или кабачки с/м	15,56	15,56						
масло растительное	7,00	7,00						
томатная паста	5,56	5,56						
вода питьевая	111,11	111,11						
соль йодированная	0,25	0,25						
сахар песок	0.3.3	0.3.3						
орегано сушеный	0,01	0,01						
базилик сушеный	0,01	0,01						
чеснок	0,67	0,56						
Макаронные изделия отварные			180	4,22	3,12	20,10	139,20	№ 332-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0,68	0,28	21,64	104,68	ТТК
сухофрукты	16,00	16,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,50	0,45	12,15	58,35	
Десерт творожный			100	3,40	4,25	10,67	98,50	
ИТОГО:			610	18,03	18,79	76,62	544,73	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с повидлом			18/15	1,44	0,60	18,20	90,27	
повидло	15,00	15,00						
батон молочный	18,00	18,00						
Жаркое по-домашнему			200	14,52	17,52	22,36	296,56	
свинина с/м	66,15	63,00						
или филе куриное	61,88	56,25						
масса тушеного мяса/птицы		45						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01-29.02 - 35%	200,20	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						

лук репчатый	11,90	10,00						
морковь 20 %	22,50	18,00						
морковь 25%	23,94	18,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло растительное	4,60	4,60						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	45,00	45,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	4,50	4,50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,50	0,45	12,15	58,35	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:			583	18,13	18,95	76,94	570,16	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Плов с птицей			250	11,70	15,18	26,51	261,76	
филе куриное	67,10	61,00						
масса тушеной птицы		50						
крупа рис пропаренный	68,70	68,70						
вода питьевая	187,50	187,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	17,85	15,00						
масло растительное	6,00	6,00						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4,37	3,86	12,13	102,90	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	60,00	60,00						
вареная сгущенка	10,50	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						

яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		72,00						
или								
Рулетик слоеный с повидлом			60	4,00	3,25	12,63	103,96	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00						
повидло	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		72,00						
Чай "Витаминный"			200	0,27	0,05	13,46	55,46	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	4,00	4,00						
плоды шиповника	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			60	2,67	0,51	27,78	132,60	
ИТОГО:			570	18,64	18,99	80,38	552,72	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Голубец ленивый в томатном соусе			100/30	13,33	12,71	20,71	231,21	ТТК
фарш говяжий	50,87	46,67						
филе бедра птицы	11,00	10,00						
свинина	16,51	15,72						
капуста б/к	26,39	21,11						
лук репчатый	13,09	11,00						
масло растительное	3,11	3,11						
масса припущенного лука		5,50						
соль йодированная	0,30	0,30						
крупа рисовая	4,80	4,80						
масса отварного риса:		12,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		116,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Соус томатный		30						

томатная паста	4,00	4,00						
мука пшеничная	2,00	2,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
сахар песок	0,50	0,50						
или								
Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе			100/30					
Пюре картофельное			180	3,90	5,64	25,21	172,51	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	207,48	156,00						
01.11.-31.12. -30%	223,08	156,00						
01.01-29.02 - 35%	240,24	156,00						
01.03 - 40%	260,52	156,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло сливочное 72.5 %	3,50	3,50						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0,27	0,09	15,21	63,14	
смесь ягод	30,00	30,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,00	0,60	16,20	77,80	
ИТОГО:			550	18,50	19,04	77,33	544,66	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на поджаривку)			100	1,17	0,17	4,50	23,83	№ 106-2013
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	190,00	100,00	100	0,83	0,16	1,66	11,50	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			100	11,31	11,60	15,30	175,60	
свинина с/м	73,50	70,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		50						
томатная паста	3,56	3,56						
лук репчатый	15,87	13,33						

морковь 20 %	16,67	13,33						
морковь 25%	17,73	13,33						
перец болгарский	11,57	8,90						
или перец грутовой	11,13	8,90						
или перец с/м	8,90	8,90						
или соленые огурцы	16,91	8,90						
масло растительное	3,80	3,80						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная	4,44	4,44						
вода питьевая	33,33	33,33						
зелень свежая	0,75	0,56						
или зелень сухая	0,05	0,05						
Гречка рассыпчатая			180	4,80	6,34	25,96	200,46	№ 243-2011
крупa гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло сливочное 72.5 %	3,70	3,70						
соль йодированная	0,35	0,35						
Компот из яблок и лимона			200	0,15	0,11	17,55	72,25	
яблоки свежие 60%	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			620	18,87	18,55	78,99	548,21	
Итого за 5 дней :				92,17	94,31	390,26	2760,48	
Средняя за 1 день :				18,43	18,86	78,05	552,10	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"								