

Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»



М.Г. Сысова

Согласовано:

Директор МАОУ Горьковской СОШ



О.В. Левченко

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

Тюмень 2025 год

# ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценность (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 |                 |
| ЗАВТРАК                                  |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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 пшениая                        | 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 %                   | 2,50      | 2,50     |                   |          |         |        |          |                 |
| 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          |               |              |              |              |               |                   |
| <b>масса полуфабриката</b>                                                   |        | <b>113,00</b> |               |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа                                          | 1,00   | 1,00          |               |              |              |              |               |                   |
| молоко сгущенное с сахаром 8,5%                                              | 20,00  | 20,00         |               |              |              |              |               |                   |
| или                                                                          |        |               |               |              |              |              |               |                   |
| <b>Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва</b>                 |        |               | <b>100/20</b> | <b>12,33</b> | <b>7,82</b>  | <b>23,17</b> | <b>196,0</b>  |                   |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                         |        |               | <b>200</b>    | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,98</b>  | <b>39,98</b>  | <b>№ 377-2011</b> |
| чай заварка                                                                  | 1,00   | 1,00          |               |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 205,00 | 205,00        |               |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                  | 2,00   | 2,00          |               |              |              |              |               |                   |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |        |               | <b>25</b>     | <b>1,39</b>  | <b>0,27</b>  | <b>14,47</b> | <b>69,06</b>  |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |        |               | <b>557</b>    | <b>18,01</b> | <b>19,32</b> | <b>78,04</b> | <b>558,04</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                                  |        |               |               |              |              |              |               |                   |
| <b>Солянка сборная мясная</b>                                                |        |               | <b>270</b>    | <b>7,22</b>  | <b>8,71</b>  | <b>32,54</b> | <b>244,93</b> | <b>ТТК</b>        |
| курица-тушка                                                                 | 21,23  | 14,64         |               |              |              |              |               |                   |
| <b>масса отварной птицы</b>                                                  |        | <b>12,00</b>  |               |              |              |              |               |                   |
| свинина с/м                                                                  | 11,88  | 11,31         |               |              |              |              |               |                   |
| <b>масса отварной свинины</b>                                                |        | <b>7,80</b>   |               |              |              |              |               |                   |
| картофель - 01.09.-31.10. - 33%                                              | 77,14  | 58,00         |               |              |              |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. -43%                                                           | 82,94  | 58,00         |               |              |              |              |               |                   |
| 01.01-29.02 - 54%                                                            | 89,32  | 58,00         |               |              |              |              |               |                   |
| 01.03 - 67%                                                                  | 96,86  | 58,00         |               |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                                                                 | 20,23  | 17,00         |               |              |              |              |               |                   |
| огурцы соленые                                                               | 26,6   | 14,00         |               |              |              |              |               |                   |
| томатная паста                                                               | 5,00   | 5,00          |               |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                                                           | 5,00   | 5,00          |               |              |              |              |               |                   |
| лимон                                                                        | 1,254  | 1,10          |               |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 245,00 | 245,00        |               |              |              |              |               |                   |
| соль йодированая                                                             | 0,40   | 0,40          |               |              |              |              |               |                   |

|                                                      |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Жаркое по-домашнему                                  |           |          | 250               | 15,50    | 18,55   | 30,15  | 369,00   |                 |
| свинина с/м                                          | 73,50     | 70,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса тушеного мяса                                  |           | 50       |                   |          |         |        |          |                 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                       | 199,50    | 150,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.11.-31.12. -43%                                   | 214,50    | 150,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.01-29.02 - 54%                                    | 231,00    | 150,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| 01.03 - 67%                                          | 250,50    | 150,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                         | 14,87     | 12,50    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                                         | 23,44     | 18,75    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                                          | 24,94     | 18,75    |                   |          |         |        |          |                 |
| лавровый лист                                        | 0,01      | 0,01     |                   |          |         |        |          |                 |
| томатная паста                                       | 8,75      | 8,75     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированая                                     | 0,50      | 0,50     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                   | 5,38      | 5,38     |                   |          |         |        |          |                 |
| зелень свежая                                        | 1,01      | 0,75     |                   |          |         |        |          |                 |
| чеснок                                               | 0,76      | 0,63     |                   |          |         |        |          |                 |
| или сушеный чеснок                                   | 0,05      | 0,05     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода                                                 | 32,00     | 32,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| 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 ржаной                                          |           |          | 40                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 55,25    |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный |           |          | 40                | 1,79     | 0,35    | 18,53  | 88,40    |                 |
| ИТОГО:                                               |           |          | 800               | 27,02    | 28,14   | 119,59 | 820,72   |                 |
| Итого за завтрак, обед:                              |           |          | 1357              | 45,03    | 47,45   | 197,63 | 1378,76  |                 |
| 2 день                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                   | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
|                                                      |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г |          |                 |
|                                                      |           |          |                   |          |         |        |          |                 |

## ЗАВТРАК

| 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     | 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                                                          | 1,20   | 1,20   |     |       |       |       |        |          |
| сахар песок                                                           | 2,00   | 2,00   |     |       |       |       |        |          |
| тесто слоеное промышленного производства                              | 58,00  | 58,00  |     |       |       |       |        |          |
| масса п/ф                                                             |        | 61,20  |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное для смазкилиста                                    | 0,50   | 0,50   |     |       |       |       |        |          |
| 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 |          |
| ОБЕД                                                                  |        |        |     |       |       |       |        |          |
| Суп с птицей, крупой и овощами                                        |        |        | 270 | 6,95  | 7,44  | 24,43 | 182,41 |          |
| курица-тушка                                                          | 25,38  | 17,50  |     |       |       |       |        |          |
| масса готовой птицы                                                   |        | 14     |     |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                                        | 91,77  | 69,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -43%                                                    | 98,67  | 69,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 54%                                                     | 106,26 | 69,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 67%                                                           | 115,23 | 69,00  |     |       |       |       |        |          |
| морковь 25 %                                                          | 22,61  | 17,00  |     |       |       |       |        |          |
| морковь 20 %                                                          | 21,25  | 17,00  |     |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                          | 17,85  | 15,00  |     |       |       |       |        |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01   | 0,01   |     |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                                                         | 250,00 | 250,00 |     |       |       |       |        |          |
| крупa рис круглый                                                     | 17,00  | 17,00  |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 5,50   | 5,50   |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированая                                                      | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |          |
| зелень свежая                                                         | 0,81   | 0,60   |     |       |       |       |        |          |
| или сушеная зелень                                                    | 0,05   | 0,05   |     |       |       |       |        |          |
| Гуляш из птицы                                                        |        |        | 110 | 14,90 | 14,36 | 20,41 | 307,22 | 260-2011 |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|----------|
| филе куриное                                                          | 68,75  | 62,50  |      |       |       |        |         |          |
| масса тушеной птицы                                                   |        | 50,00  |      |       |       |        |         |          |
| томатная паста (без консервантов и красителей)                        | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |         |          |
| лук репчатый                                                          | 11,90  | 10,00  |      |       |       |        |         |          |
| мука пшеничная в/с                                                    | 2,50   | 2,50   |      |       |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 4,00   | 4,00   |      |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 74,00  | 74,00  |      |       |       |        |         |          |
| соль йодированая                                                      | 0,40   | 0,40   |      |       |       |        |         |          |
| Картофель отварной                                                    |        |        | 180  | 2,28  | 5,88  | 22,86  | 122,40  |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                                        | 236,74 | 178,00 |      |       |       |        |         |          |
| 01.11.-31.12. -43%                                                    | 254,54 | 178,00 |      |       |       |        |         |          |
| 01.01-29.02 - 54%                                                     | 274,12 | 178,00 |      |       |       |        |         |          |
| 01.03 - 67%                                                           | 297,26 | 178,00 |      |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 356,00 | 356,00 |      |       |       |        |         |          |
| соль йодированая                                                      | 0,40   | 0,40   |      |       |       |        |         |          |
| масло растительное                                                    | 5,00   | 5,00   |      |       |       |        |         |          |
| Компот из сухофруктов                                                 |        |        | 200  | 0,60  | 0,08  | 21,52  | 90,70   | 350-2011 |
| сухофрукты                                                            | 19,00  | 19,00  |      |       |       |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 220,00 | 220,00 |      |       |       |        |         |          |
| Хлеб ржаной                                                           |        |        | 20   | 1,12  | 0,22  | 11,58  | 55,25   |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40   | 1,79  | 0,35  | 18,53  | 88,40   |          |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 820  | 27,64 | 28,33 | 119,33 | 846,38  |          |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1375 | 45,75 | 46,79 | 197,51 | 1404,10 |          |

### 3 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                    |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |

## ЗАВТРАК

|                                                |        |        |     |      |       |       |        |            |
|------------------------------------------------|--------|--------|-----|------|-------|-------|--------|------------|
| 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  |     |      |       |       |        |            |
| <i>масса отварной птицы</i>                    |        | 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   |     |      |       |       |        |            |
| сметана                                        | 6,00   | 6,00   |     |      |       |       |        |            |
| лимонная кислота                               | 0,13   | 0,13   |     |      |       |       |        |            |
| соль йодированная                              | 0,70   | 0,70   |     |      |       |       |        |            |
| вода питьевая                                  | 200,00 | 200,00 |     |      |       |       |        |            |
| сахар песок                                    | 2,50   | 2,50   |     |      |       |       |        |            |
| 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 |  |
| ОБЕД                                                                                  |        |        |     |       |       |       |        |  |
| Суп Лагман с птицей                                                                   |        |        | 280 | 9,50  | 7,09  | 27,50 | 204,89 |  |
| курица-тушка                                                                          | 19,46  | 13,42  |     |       |       |       |        |  |
| масса отварной птицы                                                                  |        | 11,00  |     |       |       |       |        |  |
| спагетти                                                                              | 30,20  | 30,20  |     |       |       |       |        |  |
| масса отварных спагетти                                                               |        | 62     |     |       |       |       |        |  |
| чеснок                                                                                | 1,38   | 1,08   |     |       |       |       |        |  |
| лук репчатый                                                                          | 14,28  | 12,00  |     |       |       |       |        |  |
| масло растительное                                                                    | 4,70   | 4,70   |     |       |       |       |        |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                                                        | 23,94  | 18,00  |     |       |       |       |        |  |
| 01.11.-31.12. -43%                                                                    | 25,74  | 18,00  |     |       |       |       |        |  |
| 01.01-29.02 - 54%                                                                     | 27,72  | 18,00  |     |       |       |       |        |  |
| 01.03 - 67%                                                                           | 30,06  | 18,00  |     |       |       |       |        |  |
| морковь 20 %                                                                          | 14,13  | 11,30  |     |       |       |       |        |  |
| морковь 25%                                                                           | 15,03  | 11,30  |     |       |       |       |        |  |
| соль йодированая                                                                      | 0,50   | 0,50   |     |       |       |       |        |  |
| вода питьевая                                                                         | 173,00 | 173,00 |     |       |       |       |        |  |
| перец с/м                                                                             | 10,00  | 10,00  |     |       |       |       |        |  |
| томатная паста                                                                        | 5,40   | 5,40   |     |       |       |       |        |  |
| Плов с мясом                                                                          |        |        | 250 | 13,34 | 20,42 | 30,52 | 364,26 |  |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| свинина с/м                                                           | 58,80  | 56,00  |      |       |       |        |         |  |
| масса тушеного мяса                                                   |        | 40     |      |       |       |        |         |  |
| крупа рис пропаренный                                                 | 55,00  | 55,00  |      |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                         | 150,00 | 150,00 |      |       |       |        |         |  |
| соль йодированая                                                      | 0,50   | 0,50   |      |       |       |        |         |  |
| морковь 20 %                                                          | 25,00  | 20,00  |      |       |       |        |         |  |
| морковь 25%                                                           | 26,60  | 20,00  |      |       |       |        |         |  |
| куркума                                                               | 0,01   | 0,01   |      |       |       |        |         |  |
| лук репчатый                                                          | 14,28  | 12,00  |      |       |       |        |         |  |
| масло растительное                                                    | 4,98   | 4,98   |      |       |       |        |         |  |
| Отвар из шиповника                                                    |        |        | 200  | 0,68  | 0,28  | 22,64  | 104,68  |  |
| плоды шиповника                                                       | 17,00  | 17,00  |      |       |       |        |         |  |
| сахар песок                                                           | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                         | 220,00 | 220,00 |      |       |       |        |         |  |
| Хлеб ржаной                                                           |        |        | 40   | 2,24  | 0,44  | 23,16  | 110,50  |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 30   | 1,34  | 0,26  | 13,89  | 66,30   |  |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 800  | 27,10 | 28,49 | 117,71 | 850,63  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1440 | 45,17 | 46,90 | 197,54 | 1418,97 |  |

## 4 день

| Наименование блюда                  | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |             |             |             |              |                   |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
|                                     |           |          | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г      | ЭЦ, ккал     | Номер рецептуры   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |           |          |                   |             |             |             |              |                   |
| Овощи натуральные (на поджаривание) |           |          | <b>100</b>        | <b>1,17</b> | <b>0,17</b> | <b>4,50</b> | <b>23,83</b> | <b>№ 106-2013</b> |
| огурцы свежие                       | 105,00    | 100,00   |                   |             |             |             |              |                   |
| или томаты свежие                   | 105,00    | 100,00   |                   |             |             |             |              |                   |
| <b>ИЛИ</b>                          |           |          |                   |             |             |             |              |                   |

|                                                                       |        |              |     |       |       |       |        |            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|
| 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        |     |       |       |       |        |            |
| <b>масса готового мяса</b>                                            |        | <b>50,00</b> |     |       |       |       |        |            |
| 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                                                     | 0,40   | 0,40         |     |       |       |       |        |            |
| 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                                                     | 0,40   | 0,40         |     |       |       |       |        |            |
| 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 |            |
| ОБЕД                                                                  |        |              |     |       |       |       |        |            |

| Суп - пюре с птицей и гречками  |        |        | 250/20 | 9,98 | 9,30 | 33,51 | 232,57 | ТТК |
|---------------------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|--------|-----|
| филе куриное                    | 18,70  | 17,00  |        |      |      |       |        |     |
| картофель - 01.09.-31.10. - 33% | 113,05 | 85,00  |        |      |      |       |        |     |
| 01.11.-31.12. -43%              | 121,55 | 85,00  |        |      |      |       |        |     |
| 01.01-29.02 - 54%               | 130,90 | 85,00  |        |      |      |       |        |     |
| 01.03 - 67%                     | 141,95 | 85,00  |        |      |      |       |        |     |
| морковь 20 %                    | 28,75  | 23,00  |        |      |      |       |        |     |
| морковь 25%                     | 30,59  | 23,00  |        |      |      |       |        |     |
| лук репчатый                    | 20,23  | 17,00  |        |      |      |       |        |     |
| молоко питьевое 2,5% жирности   | 34,00  | 34,00  |        |      |      |       |        |     |
| вода питьевая                   | 91,00  | 91,00  |        |      |      |       |        |     |
| масло сливочное 72.5 %          | 3,50   | 3,50   |        |      |      |       |        |     |
| соль йодированая                | 0,20   | 0,20   |        |      |      |       |        |     |
| хлеб пшеничный                  | 32,00  | 20,00  |        |      |      |       |        |     |
| Тефтель мясной                  |        |        | 100    | 8,95 | 9,57 | 20,86 | 185,03 | 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                   | 24,00  | 24,00  |        |      |      |       |        |     |
| соль йодированая                | 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   |      |       |       |        |         |          |
| Капуста тушеная                                      |        |        | 180  | 4,52  | 8,36  | 23,56  | 187,60  | 245-1997 |
| капуста б/к                                          | 232,50 | 186,00 |      |       |       |        |         |          |
| морковь до 01.01.-25%                                | 27,50  | 22,00  |      |       |       |        |         |          |
| с 01.01 - 33%                                        | 29,26  | 22,00  |      |       |       |        |         |          |
| лук репчатый                                         | 13,09  | 11,00  |      |       |       |        |         |          |
| соль йодированная                                    | 0,20   | 0,20   |      |       |       |        |         |          |
| мука пшеничная                                       | 2,80   | 2,80   |      |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                        | 14,50  | 14,50  |      |       |       |        |         |          |
| лавровый лист                                        | 0,01   | 0,01   |      |       |       |        |         |          |
| масло растительное                                   | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |         |          |
| Чай с сахаром и брусникой                            |        |        | 200  | 0,27  | 0,09  | 2,15   | 43,14   |          |
| чай чёрный                                           | 1,00   | 1,00   |      |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                        | 210,00 | 210,00 |      |       |       |        |         |          |
| сахар песок                                          | 9,00   | 9,00   |      |       |       |        |         |          |
| брусника с/м                                         | 5,00   | 5,00   |      |       |       |        |         |          |
| Хлеб ржаной                                          |        |        | 30   | 1,68  | 0,33  | 17,37  | 82,87   |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный |        |        | 40   | 1,79  | 0,35  | 18,53  | 88,40   |          |
| ИТОГО:                                               |        |        | 810  | 27,19 | 28,00 | 115,98 | 819,61  |          |
| Итого за завтрак, обед:                              |        |        | 1430 | 45,79 | 46,42 | 196,05 | 1370,16 |          |

5 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |         |          | Номер рецептуры |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|-----------------|
|                    |           |          | Всего, г          | Белки, г | Жиры, г | Угле, г | ЭН, ккал |                 |

|                                             |        |               | блюда, г   | исход, г     | заправ, г    | смет, г      | смет, руб     | номер рецептуры   |
|---------------------------------------------|--------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |        |               |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Шницель рыбный</b>                       |        |               | <b>100</b> | <b>12,05</b> | <b>12,40</b> | <b>28,05</b> | <b>213,60</b> | <b>ТТК</b>        |
| 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          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>масса п/ф</b>                            |        | <b>120,00</b> |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа         | 1,50   | 1,50          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>или</b>                                  |        |               |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Шницель рыбный п/ф пром.производства</b> |        |               | <b>100</b> | <b>12,05</b> | <b>12,40</b> | <b>28,05</b> | <b>213,60</b> | <b>ТТК</b>        |
| шницель рыбный п/ф пром.произ               | 120,00 | 120,00        |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа         | 1,50   | 1,50          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Пюре картофельное</b>                    |        |               | <b>200</b> | <b>3,90</b>  | <b>5,64</b>  | <b>25,06</b> | <b>164,94</b> | <b>№ 520-2004</b> |
| 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          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Чай с сахаром</b>                        |        |               | <b>200</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,98</b>  | <b>39,98</b>  | <b>№ 377-2011</b> |
| 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 |            |
| ОБЕД                                                            |        |        |     |       |       |       |        |            |
| Овощи натуральные (на подгарировку)                             |        |        | 100 | 1,17  | 0,17  | 4,50  | 23,83  | № 106-2013 |
| огурцы свежие                                                   | 63,00  | 100,00 |     |       |       |       |        |            |
| или томаты свежие                                               | 63,00  | 100,00 |     |       |       |       |        |            |
| или                                                             |        |        |     |       |       |       |        |            |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)     | 190,00 | 100,00 | 100 | 0,83  | 0,17  | 1,67  | 11,50  | №101-2004  |
| Суп гороховый с мясом и зеленью                                 |        |        | 250 | 8,00  | 9,97  | 30,17 | 228,54 |            |
| свинина                                                         | 17,55  | 15,95  |     |       |       |       |        |            |
| масса отварного мяса                                            |        | 11     |     |       |       |       |        |            |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                 | 93,10  | 70,00  |     |       |       |       |        |            |
| 01.11.-31.12. -30%                                              | 100,10 | 70,00  |     |       |       |       |        |            |
| 01.01-29.02 - 35%                                               | 107,80 | 70,00  |     |       |       |       |        |            |
| 01.03 - 40%                                                     | 116,90 | 70,00  |     |       |       |       |        |            |
| горох лущёный                                                   | 30,50  | 30,50  |     |       |       |       |        |            |
| масло растительное                                              | 5,00   | 5,00   |     |       |       |       |        |            |
| лук репчатый                                                    | 16,66  | 14,00  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 20 %                                                    | 25,00  | 20,00  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 25%                                                     | 26,60  | 20,00  |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированная                                               | 0,30   | 0,30   |     |       |       |       |        |            |
| вода                                                            | 230,00 | 230,00 |     |       |       |       |        |            |
| зелень свежая                                                   | 1,76   | 1,30   |     |       |       |       |        |            |
| или сушеная зелень                                              | 0,05   | 0,05   |     |       |       |       |        |            |
| Паста с курицей и сулугуни                                      |        |        | 230 | 18,01 | 17,24 | 61,10 | 478,35 | ТТК        |
| Паста:                                                          |        |        |     |       |       |       |        |            |
| филе куриное                                                    | 44,53  | 40,48  |     |       |       |       |        |            |
| макароны                                                        | 57,50  | 57,50  |     |       |       |       |        |            |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| морковь до 01.01.-25%                                                 | 23,00     | 18,40    |                   |          |         |        |          |                 |
| с 01.01 - 33%                                                         | 24,47     | 18,40    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 21,90     | 18,40    |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 6,60      | 6,60     |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированая                                                      | 0,60      | 0,60     |                   |          |         |        |          |                 |
| сыр сулугуни                                                          | 13,01     | 12,88    |                   |          |         |        |          |                 |
| соус для пасты помадоро:                                              |           | 60       |                   |          |         |        |          |                 |
| томаты с/м                                                            | 33,80     | 33,80    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 30,00     | 30,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированая                                                      | 0,20      | 0,20     |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 0,50      | 0,50     |                   |          |         |        |          |                 |
| чеснок                                                                | 1,50      | 1,25     |                   |          |         |        |          |                 |
| или сушеный чеснок                                                    | 0,05      | 0,05     |                   |          |         |        |          |                 |
| Компот из смородины                                                   |           |          | 200               | 0,08     | 0,08    | 11,94  | 49,30    |                 |
| смородина красная                                                     | 25,00     | 25,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 8,00      | 8,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 210,00    | 210,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 20                | 0,89     | 0,17    | 9,26   | 44,20    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 800               | 28,15    | 27,63   | 116,97 | 824,22   |                 |
| Итого за завтрак, обед:                                               |           |          | 1350              | 46,91    | 46,22   | 197,35 | 1380,86  |                 |
| Итого за 5 дней :                                                     |           |          |                   | 228,65   | 233,77  | 986,08 | 6952,85  |                 |
| Средняя за 1 день :                                                   |           |          |                   | 45,73    | 46,75   | 197,22 | 1390,57  |                 |
| 6 день                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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                                                                                          | 5,00   | 5,00   |     |       |       |       |        |            |
| 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 |            |
| ОБЕД                                                                                                        |        |        |     |       |       |       |        |            |
| Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью                                                           |        |        | 290 | 8,00  | 12,59 | 23,65 | 241,43 |            |
| курица-тушка                                                                                                | 26,28  | 18,13  |     |       |       |       |        |            |
| масса отварной курицы                                                                                       |        | 14,5   |     |       |       |       |        |            |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                                                             | 48,21  | 36,25  |     |       |       |       |        |            |
| 01.11.-31.12. -30%                                                                                          | 51,84  | 36,25  |     |       |       |       |        |            |
| 01.01-29.02 - 35%                                                                                           | 55,83  | 36,25  |     |       |       |       |        |            |

|                                                 |        |           |            |              |              |              |               |                   |
|-------------------------------------------------|--------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| 01.03 - 40%                                     | 60,54  | 36,25     |            |              |              |              |               |                   |
| капуста б/к                                     | 45,31  | 36,25     |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                               | 0,30   | 0,30      |            |              |              |              |               |                   |
| морковь 20 %                                    | 27,19  | 21,75     |            |              |              |              |               |                   |
| морковь 25%                                     | 28,93  | 21,75     |            |              |              |              |               |                   |
| томатная паста                                  | 9,00   | 9,00      |            |              |              |              |               |                   |
| лавровый лист                                   | 0,01   | 0,01      |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                                    | 17,25  | 14,50     |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                              | 5,00   | 5,00      |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                   | 260,00 | 260,00    |            |              |              |              |               |                   |
| зелень свежая                                   | 0,68   | 0,72      |            |              |              |              |               |                   |
| или сушеная зелень                              | 0,05   | 0,05      |            |              |              |              |               |                   |
| сметана 15%                                     | 7,25   | 7,25      |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Курица запеченная с картофелем, сметаной</b> |        |           | <b>250</b> | <b>15,36</b> | <b>15,38</b> | <b>49,25</b> | <b>399,06</b> |                   |
| бедро куриное на кости                          | 98,34  | 89,40     |            |              |              |              |               |                   |
| или грудка куриная на кости                     | 108,75 | 75,00     |            |              |              |              |               |                   |
| <b>масса готовой птицы</b>                      |        | <b>60</b> |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                              | 3,00   | 3,00      |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                               | 0,60   | 0,60      |            |              |              |              |               |                   |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                 | 332,50 | 250,00    |            |              |              |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. -30%                              | 357,50 | 250,00    |            |              |              |              |               |                   |
| 01.01-29.02 - 35%                               | 385,00 | 250,00    |            |              |              |              |               |                   |
| 01.03 - 40%                                     | 417,50 | 250,00    |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                                    | 11,90  | 10,00     |            |              |              |              |               |                   |
| сметана м.д.ж. 15%                              | 6,00   | 6,00      |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Чай с сахаром</b>                            |        |           | <b>200</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,98</b>  | <b>39,98</b>  | <b>№ 377-2011</b> |
| 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 |           |          | 40                | 1,79     | 0,35    | 18,53  | 88,40    |                 |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 40                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 55,25    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 820               | 27,40    | 28,76   | 120,57 | 824,12   |                 |
| Итого за завтрак, обед:                                               |           |          | 1425              | 45,41    | 47,31   | 199,63 | 1382,87  |                 |
| 7 день                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |                 |
|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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 йодированая                                                      | 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                                                                       | 0,60   | 0,50         |            |              |              |              |               |            |
| или сушеный чеснок                                                           | 0,05   | 0,05         |            |              |              |              |               |            |
| масло растительное                                                           | 6,00   | 6,00         |            |              |              |              |               |            |
| <b>Чай "Витаминный"</b>                                                      |        |              | <b>200</b> | <b>0,27</b>  | <b>0,05</b>  | <b>13,46</b> | <b>55,46</b>  | <b>ТТК</b> |
| чай чёрный                                                                   | 1,00   | 1,00         |            |              |              |              |               |            |
| вода питьевая                                                                | 215,00 | 215,00       |            |              |              |              |               |            |
| сахар песок                                                                  | 5,00   | 5,00         |            |              |              |              |               |            |
| плоды шиповника                                                              | 2,00   | 2,00         |            |              |              |              |               |            |
| <b>Витушка с повидлом из слоеного теста</b>                                  |        |              | <b>40</b>  | <b>3,55</b>  | <b>5,23</b>  | <b>15,63</b> | <b>111,2</b>  | <b>ТТК</b> |
| 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                                                                    |        | <b>58,00</b> |            |              |              |              |               |            |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |        |              | <b>20</b>  | <b>0,89</b>  | <b>0,17</b>  | <b>9,26</b>  | <b>44,20</b>  |            |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>       |        |              | <b>20</b>  | <b>1,12</b>  | <b>0,22</b>  | <b>11,58</b> | <b>55,25</b>  |            |
| <b>Итого:</b>                                                                |        |              | <b>560</b> | <b>18,60</b> | <b>19,28</b> | <b>80,39</b> | <b>564,35</b> |            |
| <b>ОБЕД</b>                                                                  |        |              |            |              |              |              |               |            |
| <b>Свекольник с птицей и сметаной</b>                                        |        |              | <b>300</b> | <b>5,92</b>  | <b>8,81</b>  | <b>17,95</b> | <b>216,09</b> |            |
| курица-тушка                                                                 | 27,19  | 18,75        |            |              |              |              |               |            |
| <i>масса отварной курицы</i>                                                 |        | <b>15</b>    |            |              |              |              |               |            |

|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                              | свекла 20 %                    | 85,00         | 68,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | свекла 25 %                    | 90,44         | 68,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 66,50         | 50,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | 01.11,-31.12. -30%             | 71,50         | 50,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | 01.01-29.02 - 35%              | 77,00         | 50,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | 01.03 - 40%                    | 83,50         | 50,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | соль йодированная              | 0,40          | 0,40       |             |              |              |               |                |
|                                                                              | морковь 20 %                   | 13,75         | 11,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | морковь 25%                    | 14,63         | 11,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | лук репчатый                   | 11,90         | 10,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              | томатная паста                 | 4,00          | 4,00       |             |              |              |               |                |
|                                                                              | вода                           | 250,00        | 250,00     |             |              |              |               |                |
|                                                                              | лимонная кислота               | 0,17          | 0,17       |             |              |              |               |                |
|                                                                              | масло растительное             | 5,00          | 5,00       |             |              |              |               |                |
|                                                                              | сметана 15%                    | 8,00          | 8,00       |             |              |              |               |                |
| <b>Пельмени "Домашние" с маслом сливочным</b>                                |                                |               |            | <b>230</b>  | <b>18,23</b> | <b>18,98</b> | <b>44,01</b>  | <b>450,56</b>  |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| пельмени "Домашние" пром.производства. зам.                                  |                                | 195,00        | 195,00     |             |              |              |               |                |
| <b>вода питьевая</b>                                                         |                                | <b>360,00</b> | <b>360</b> |             |              |              |               |                |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| соль йодированная                                                            |                                | 1,00          | 1,00       |             |              |              |               |                |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| масло сливочное 72.5 %                                                       |                                | 3,00          | 2,00       |             |              |              |               |                |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| <b>Компот из кураги</b>                                                      |                                |               |            | <b>200</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,08</b>  | <b>21,52</b>  | <b>90,70</b>   |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| курага                                                                       |                                | 18,00         | 18,00      |             |              |              |               |                |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| сахар песок                                                                  |                                | 6,00          | 6,00       |             |              |              |               |                |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| вода питьевая                                                                |                                | 230,00        | 230,00     |             |              |              |               |                |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |                                |               |            | <b>30</b>   | <b>0,89</b>  | <b>0,17</b>  | <b>9,26</b>   | <b>44,20</b>   |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>       |                                |               |            | <b>40</b>   | <b>2,24</b>  | <b>0,44</b>  | <b>23,16</b>  | <b>55,25</b>   |
|                                                                              |                                |               |            |             |              |              |               |                |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |                                |               |            | <b>800</b>  | <b>27,88</b> | <b>28,48</b> | <b>115,90</b> | <b>856,80</b>  |
| <b>Итого за завтрак, обед:</b>                                               |                                |               |            | <b>1360</b> | <b>46,48</b> | <b>47,76</b> | <b>196,29</b> | <b>1421,15</b> |
| <b>8 день</b>                                                                |                                |               |            |             |              |              |               |                |

| Наименование блюда                                                                                          | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                                                                                             |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК                                                                                                     |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Овощи натуральные (на поджарнировку)                                                                        |           |          | 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 поджарнировку)                                                | 190,00    | 100,00   | 100               | 0,55     | 0,11    | 1,11   | 7,67     | №101-2004       |
| Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему                                                            |           |          | 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 йодированая                                                                                            | 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 йодированая                                                                                            | 0,30      | 0,30     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                                                               | 390,00    | 390,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                                                          | 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   |                 |

## ОБЕД

| Суп овощной с птицей            |        |        | 260 | 10,63 | 10,69 | 27,00 | 245,30 | ТТК        |
|---------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|
| курица-тушка                    | 21,75  | 15,00  |     |       |       |       |        |            |
| <i>масса готовой птицы</i>      |        | 12     |     |       |       |       |        |            |
| капуста б/к                     | 30,00  | 24,00  |     |       |       |       |        |            |
| картофель - 01.09.-31.10. - 33% | 81,80  | 61,50  |     |       |       |       |        |            |
| 01.11.-31.12. -43%              | 87,94  | 61,50  |     |       |       |       |        |            |
| 01.01-29.02 - 54%               | 94,71  | 61,50  |     |       |       |       |        |            |
| 01.03 - 67%                     | 102,70 | 61,50  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 25 %                    | 21,28  | 16,00  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 20 %                    | 20,00  | 16,00  |     |       |       |       |        |            |
| лук репчатый                    | 15,47  | 13,00  |     |       |       |       |        |            |
| лавровый лист                   | 0,01   | 0,01   |     |       |       |       |        |            |
| вода питьевая                   | 223,00 | 223,00 |     |       |       |       |        |            |
| томатная паста                  | 8,00   | 8,00   |     |       |       |       |        |            |
| масло растительное              | 4,90   | 4,90   |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированная               | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |            |
| зелень свежая                   | 0,81   | 0,60   |     |       |       |       |        |            |
| или сушеная зелень              | 0,05   | 0,05   |     |       |       |       |        |            |
| Пюре картофельное               |        |        | 180 | 3,99  | 5,64  | 25,21 | 172,51 | № 520-2004 |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25% | 223,44 | 168,00 |     |       |       |       |        |            |
| 01.11.-31.12. -30%              | 240,24 | 168,00 |     |       |       |       |        |            |
| 01.01-29.02 - 35%               | 258,72 | 168,00 |     |       |       |       |        |            |
| 01.03 - 40%                     | 280,56 | 168,00 |     |       |       |       |        |            |
| молоко питьевое 2,5% жирности   | 27,83  | 26,50  |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированная               | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |            |
| масло сливочное 72.5 %          | 3,60   | 3,60   |     |       |       |       |        |            |
| Тефтель рыбный                  |        |        | 100 | 9,98  | 10,78 | 11,98 | 187,61 | ТТК        |
| минтай тушка с/м                | 88,14  | 56,50  |     |       |       |       |        |            |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| или филе минтая                                                       | 88,71  | 56,50  |      |       |       |        |         |  |
| филе бедра птицы                                                      | 22,89  | 21,00  |      |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                         | 11,00  | 11,00  |      |       |       |        |         |  |
| крупа рисовая                                                         | 7,00   | 7,00   |      |       |       |        |         |  |
| масса отварного риса:                                                 |        | 17,50  |      |       |       |        |         |  |
| лук репчатый                                                          | 13,09  | 11,00  |      |       |       |        |         |  |
| масло растительное                                                    | 2,00   | 2,00   |      |       |       |        |         |  |
| лук репчатый пассерованный                                            |        | 7,00   |      |       |       |        |         |  |
| соль йодированая                                                      | 1,00   | 1,00   |      |       |       |        |         |  |
| мука пшеничная                                                        | 5,00   | 4,00   |      |       |       |        |         |  |
| масса п/ф                                                             |        | 118,00 |      |       |       |        |         |  |
| масло растительное                                                    | 2,00   | 2,00   |      |       |       |        |         |  |
| или                                                                   |        |        |      |       |       |        |         |  |
| Тефтель рыбный п/ф пром.производства                                  |        |        | 100  |       |       |        |         |  |
| тефтель рыбный п/ф пром.производства                                  | 118,00 | 118,00 |      |       |       |        |         |  |
| масло растительное                                                    | 1,50   | 1,50   |      |       |       |        |         |  |
| Компот из яблок и лимона                                              |        |        | 200  | 0,50  | 0,00  | 20,36  | 121,28  |  |
| яблоки свежие                                                         | 28,25  | 25,00  |      |       |       |        |         |  |
| сахар песок                                                           | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |         |  |
| лимон                                                                 | 5,70   | 5,00   |      |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                         | 215,00 | 215,00 |      |       |       |        |         |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 20   | 0,89  | 0,17  | 9,26   | 44,20   |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 40   | 2,24  | 0,44  | 23,16  | 55,25   |  |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 800  | 28,23 | 27,72 | 116,97 | 826,15  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1420 | 46,65 | 46,81 | 197,37 | 1388,02 |  |

| 9 день             |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                    |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |

## ЗАВТРАК

|                                                                                       |        |           |         |       |       |       |        |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|---------|-------|-------|-------|--------|------------|
| 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        |
| курица-тушка                                                                          | 32,63  | 22,50     |         |       |       |       |        |            |
| <i>масса отварной птицы</i>                                                           |        | <i>18</i> |         |       |       |       |        |            |
| 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 йодированая                                                                      | 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 |          |
|--------------------------------|--------|--------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------|
| ОБЕД                           |        |              |     |       |       |       |        |          |
| Суп -лапша с птицей            |        |              | 260 | 10,78 | 9,77  | 36,72 | 286,6  | 692-2004 |
| курица-тушка                   | 21,75  | 15,00        |     |       |       |       |        |          |
| <i>масса готовой птицы</i>     |        | <i>12</i>    |     |       |       |       |        |          |
| макаронные изделия (лапша)     | 12,00  | 12,00        |     |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01.-20%          | 15,00  | 12,00        |     |       |       |       |        |          |
| с 01.01 - 25%                  | 15,96  | 12,00        |     |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                   | 11,30  | 9,50         |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное             | 5,00   | 5,00         |     |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 79,80  | 60,00        |     |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%             | 85,80  | 60,00        |     |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%              | 92,40  | 60,00        |     |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                    | 100,20 | 60,00        |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированная              | 0,30   | 0,30         |     |       |       |       |        |          |
| вода                           | 213,00 | 213,00       |     |       |       |       |        |          |
| Бефстроганов из мяса           |        |              | 100 | 10,33 | 11,49 | 12,69 | 236,96 | 245-2011 |
| свинина                        | 66,15  | 63,00        |     |       |       |       |        |          |
| <i>масса готового мяса</i>     |        | <i>45,00</i> |     |       |       |       |        |          |
| морковь до 01.01               | 13,75  | 11,00        |     |       |       |       |        |          |
| морковь с 01.01                | 14,63  | 11,00        |     |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                   | 8,33   | 7,00         |     |       |       |       |        |          |
| сметана                        | 13,50  | 13,50        |     |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                  | 22,00  | 22,00        |     |       |       |       |        |          |
| мука пшеничная в/с             | 2,80   | 2,80         |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированная              | 0,35   | 0,35         |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное             | 6,00   | 6,00         |     |       |       |       |        |          |
| Картофель отварной             |        |              | 180 | 2,95  | 5,88  | 22,86 | 146,88 |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33% | 236,74 | 178,00       |     |       |       |       |        |          |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| 01.11.-31.12. -43%                                                    | 254,54 | 178,00 |      |       |       |        |         |  |
| 01.01-29.02 - 54%                                                     | 274,12 | 178,00 |      |       |       |        |         |  |
| 01.03 - 67%                                                           | 297,26 | 178,00 |      |       |       |        |         |  |
| соль йодированая                                                      | 0,60   | 0,60   |      |       |       |        |         |  |
| масло растительное                                                    | 5,00   | 5,00   |      |       |       |        |         |  |
| 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 |        |        | 20   | 0,89  | 0,17  | 9,26   | 44,20   |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 40   | 2,24  | 0,44  | 23,16  | 55,25   |  |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 800  | 27,46 | 27,84 | 119,90 | 833,03  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1448 | 45,80 | 46,54 | 197,38 | 1383,68 |  |

10 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                    |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |

ЗАВТРАК

|                       |        |        |     |       |       |       |        |           |
|-----------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| 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    | 6,00   | 6,00   |     |       |       |       |        |           |
| 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   |        |       |       |       |        |     |
| 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 |     |
| ОБЕД                                                                  |        |        |        |       |       |       |        |     |
| Суп - пюре с птицей и гречками                                        |        |        | 250/10 | 10,30 | 9,66  | 33,08 | 280,30 | ТТК |
| филе куриное                                                          | 19,25  | 17,50  |        |       |       |       |        |     |
| картофель - 01.09.-31.10. - 33%                                       | 113,05 | 85,00  |        |       |       |       |        |     |
| 01.11.-31.12. -43%                                                    | 121,55 | 85,00  |        |       |       |       |        |     |
| 01.01-29.02 - 54%                                                     | 130,90 | 85,00  |        |       |       |       |        |     |
| 01.03 - 67%                                                           | 141,95 | 85,00  |        |       |       |       |        |     |
| морковь 20 %                                                          | 28,75  | 23,00  |        |       |       |       |        |     |
| морковь 25%                                                           | 30,59  | 23,00  |        |       |       |       |        |     |
| лук репчатый                                                          | 20,23  | 17,00  |        |       |       |       |        |     |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                         | 34,00  | 34,00  |        |       |       |       |        |     |
| вода питьевая                                                         | 91,00  | 91,00  |        |       |       |       |        |     |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3,40   | 3,40   |        |       |       |       |        |     |
| соль йодированная                                                     | 0,40   | 0,40   |        |       |       |       |        |     |
| хлеб пшеничный                                                        | 16,00  | 10,00  |        |       |       |       |        |     |
| Котлета мясо-картофельная                                             |        |        | 100    | 8,13  | 8,80  | 18,02 | 166,78 | ТТК |
| фарш говяжий с/м                                                      | 21,80  | 20,00  |        |       |       |       |        |     |

|                                                  |        |               |            |             |             |              |               |                 |
|--------------------------------------------------|--------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| филе бедра с/м                                   | 29,70  | 27,00         |            |             |             |              |               |                 |
| филе куриное с/м                                 | 46,20  | 42,00         |            |             |             |              |               |                 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                   | 17,29  | 13,00         |            |             |             |              |               |                 |
| 01.11.-31.12. -43%                               | 18,59  | 13,00         |            |             |             |              |               |                 |
| 01.01-29.02 - 54%                                | 20,02  | 13,00         |            |             |             |              |               |                 |
| 01.03 - 67%                                      | 21,71  | 13,00         |            |             |             |              |               |                 |
| лук репчатый                                     | 14,17  | 13,00         |            |             |             |              |               |                 |
| соль йодированная                                | 0,25   | 0,25          |            |             |             |              |               |                 |
| сухари панировочные                              | 5,00   | 5,00          |            |             |             |              |               |                 |
| <b>масса п/ф</b>                                 |        | <b>120,00</b> |            |             |             |              |               |                 |
| масло растительное для смазки листа              | 1,50   | 1,50          |            |             |             |              |               |                 |
| <b>или</b>                                       |        |               |            |             |             |              |               |                 |
| <b>Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ</b> |        |               | <b>100</b> |             |             |              |               | ТТК             |
| Котлета по-хлыновски п/ф пром. произ (зам)       | 120,00 | 120,00        |            |             |             |              |               |                 |
| масло растительное для смазки листа              | 1,50   | 1,50          |            |             |             |              |               |                 |
| <b>Капуста тушеная</b>                           |        |               | <b>180</b> | <b>4,52</b> | <b>8,36</b> | <b>23,56</b> | <b>197,60</b> | <b>245-1997</b> |
| капуста б/к                                      | 232,50 | 186,00        |            |             |             |              |               |                 |
| морковь до 01.01.-25%                            | 27,50  | 22,00         |            |             |             |              |               |                 |
| с 01.01 - 33%                                    | 29,26  | 22,00         |            |             |             |              |               |                 |
| лук репчатый                                     | 13,09  | 11,00         |            |             |             |              |               |                 |
| мука пшеничная                                   | 3,00   | 3,00          |            |             |             |              |               |                 |
| вода питьевая                                    | 14,50  | 14,50         |            |             |             |              |               |                 |
| соль йодированная                                | 0,40   | 0,40          |            |             |             |              |               |                 |
| масло растительное                               | 10,00  | 10,00         |            |             |             |              |               |                 |
| <b>Чай с сахаром и брусникой</b>                 |        |               | <b>200</b> | <b>0,27</b> | <b>0,09</b> | <b>2,15</b>  | <b>43,14</b>  |                 |
| 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 пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 40                | 1,78     | 0,34    | 18,52  | 88,40    |                 |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 40                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 55,25    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 820               | 27,24    | 27,69   | 118,49 | 831,47   |                 |
| Итого за завтрак, обед:                                               |           |          | 1380              | 45,32    | 46,40   | 195,30 | 1376,59  |                 |
| Итого за 5 дней :                                                     |           |          |                   | 229,66   | 234,82  | 985,97 | 6952,30  |                 |
| Средняя за 1 день :                                                   |           |          |                   | 45,93    | 46,96   | 197,19 | 1390,46  |                 |
| 11 день                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |                 |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Каша молочная в ассортименте                                          |           |          | 250               | 7,95     | 9,04    | 23,63  | 212,95   | №264-2013       |
| крупa пшено                                                           | 25,00     | 37,50    |                   |          |         |        |          |                 |
| крупa рисовая                                                         | 32,00     | 32,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупa пшеничная                                                   | 32,00     | 32,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупa овсяная                                                     | 30,00     | 30,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| или крупa 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 йодированая                                                      | 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 |               |
| ОБЕД                                                                  |        |        |       |       |       |       |        |               |
| Овощи натуральные (на подгарировку)                                   |        |        | 100   | 1,17  | 0,17  | 4,50  | 23,83  | № 106-2013    |
| огурцы свежие                                                         | 63,00  | 100,00 |       |       |       |       |        |               |
| или томаты свежие                                                     | 63,00  | 100,00 |       |       |       |       |        |               |
| или                                                                   |        |        |       |       |       |       |        |               |
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)           | 190,00 | 100,00 | 100   | 0,83  | 0,17  | 1,67  | 11,50  | №101-2004     |
| Суп с птицей, крупой и овощами                                        |        |        | 230   | 5,83  | 11,48 | 21,95 | 223,82 |               |
| курица-тушка                                                          | 20,84  | 14,38  |       |       |       |       |        |               |
| масса готовой птицы                                                   |        | 11,5   |       |       |       |       |        |               |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                                        | 73,15  | 55,00  |       |       |       |       |        |               |
| 01.11.-31.12. -43%                                                    | 78,65  | 55,00  |       |       |       |       |        |               |
| 01.01-29.02 - 54%                                                     | 84,70  | 55,00  |       |       |       |       |        |               |
| 01.03 - 67%                                                           | 91,85  | 55,00  |       |       |       |       |        |               |
| морковь 25 %                                                          | 17,29  | 13,00  |       |       |       |       |        |               |
| морковь 20 %                                                          | 16,25  | 13,00  |       |       |       |       |        |               |
| лук репчатый                                                          | 14,28  | 12,00  |       |       |       |       |        |               |
| лавровый лист                                                         | 0,01   | 0,01   |       |       |       |       |        |               |
| вода питьевая                                                         | 216,00 | 216,00 |       |       |       |       |        |               |
| томатная паста                                                        | 8,00   | 8,00   |       |       |       |       |        |               |
| крупa рис круглый                                                     | 10,00  | 10,00  |       |       |       |       |        |               |

|                                                                        |                    |          |                   |            |              |              |               |                |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                        | масло растительное | 4,63     | 4,63              |            |              |              |               |                |
|                                                                        | соль йодированная  | 0,30     | 0,30              |            |              |              |               |                |
|                                                                        | зелень свежая      | 0,81     | 0,60              |            |              |              |               |                |
| <b>Гуляш из птицы</b>                                                  |                    |          |                   | <b>100</b> | <b>13,43</b> | <b>13,06</b> | <b>19,51</b>  | <b>279,29</b>  |
|                                                                        |                    |          |                   |            |              |              |               |                |
| филе куриное                                                           |                    | 61,88    | 56,25             |            |              |              |               |                |
| <b>масса тушеного мяса</b>                                             |                    |          | <b>45,00</b>      |            |              |              |               |                |
| томатная паста (без консервантов и красителей)                         |                    | 5,50     | 5,50              |            |              |              |               |                |
| лук репчатый                                                           |                    | 10,71    | 9,00              |            |              |              |               |                |
| мука пшеничная в/с                                                     |                    | 2,20     | 2,20              |            |              |              |               |                |
| масло растительное                                                     |                    | 3,30     | 3,30              |            |              |              |               |                |
| вода питьевая                                                          |                    | 67,00    | 67,00             |            |              |              |               |                |
| соль йодированная                                                      |                    | 0,30     | 0,30              |            |              |              |               |                |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                                     |                    |          |                   | <b>180</b> | <b>4,22</b>  | <b>2,28</b>  | <b>24,10</b>  | <b>139,20</b>  |
|                                                                        |                    |          |                   |            |              |              |               |                |
| макаронные изделия                                                     |                    | 66,00    | 66,00             |            |              |              |               |                |
| соль йодированная                                                      |                    | 0,70     | 0,70              |            |              |              |               |                |
| вода питьевая                                                          |                    | 475,00   | 475,00            |            |              |              |               |                |
| масло сливочное 72.5 %                                                 |                    | 3,60     | 3,60              |            |              |              |               |                |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                                           |                    |          |                   | <b>180</b> | <b>0,60</b>  | <b>0,08</b>  | <b>21,52</b>  | <b>90,70</b>   |
|                                                                        |                    |          |                   |            |              |              |               |                |
| сухофрукты                                                             |                    | 17,00    | 17,00             |            |              |              |               |                |
| сахар песок                                                            |                    | 6,00     | 6,00              |            |              |              |               |                |
| вода питьевая                                                          |                    | 200,00   | 200,00            |            | 2,24         | 0,44         | 23,16         | 55,25          |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b> |                    |          |                   | <b>40</b>  | <b>2,80</b>  | <b>0,55</b>  | <b>28,95</b>  | <b>69,06</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                          |                    |          |                   | <b>830</b> | <b>28,05</b> | <b>27,62</b> | <b>120,53</b> | <b>825,90</b>  |
| <b>Итого за завтрак, обед:</b>                                         |                    |          |                   |            | <b>46,15</b> | <b>46,17</b> | <b>199,81</b> | <b>1384,36</b> |
| <b>12 день</b>                                                         |                    |          |                   |            |              |              |               |                |
| Наименование блюда                                                     | Брутто, г          | Нетто, г | Химический состав |            |              |              |               |                |
|                                                                        |                    |          | Выход, г          | Белки, г   | Жиры, г      | Угл. г       | ЭЦ, ккал      |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                         |                    |          |                   |            |              |              |               |                |

|                                          |        |              |            |             |              |              |               |                  |
|------------------------------------------|--------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| <b>Суп гороховый с птицей</b>            |        |              | <b>250</b> | <b>9,30</b> | <b>10,75</b> | <b>17,56</b> | <b>198,01</b> | <b>№ 36-2011</b> |
| курица-тушка                             | 29,91  | 20,63        |            |             |              |              |               |                  |
| <i>масса отварной птицы</i>              |        | <b>16,50</b> |            |             |              |              |               |                  |
| 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       |            |             |              |              |               |                  |
| <b>Улитка с корицей</b>                  |        |              | <b>50</b>  | <b>6,97</b> | <b>7,46</b>  | <b>17,09</b> | <b>155,24</b> | <b>ТТК</b>       |
| тесто слоеное промышленного производства | 52,00  | 52,00        |            |             |              |              |               |                  |
| 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         |            |             |              |              |               |                  |
| <b>Масса полуфабриката</b>               |        | <b>55,53</b> |            |             |              |              |               |                  |
| масло растительное для смазки листа      | 1,20   | 1,20         |            |             |              |              |               |                  |
| яйцо для смазки изделия                  | 2,00   | 2,00         |            |             |              |              |               |                  |
| сахарная пудра                           | 1,00   | 1,00         |            |             |              |              |               |                  |
| <b>Напиток ягодный</b>                   |        |              | <b>200</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>  | <b>9,98</b>  | <b>39,98</b>  | <b>ТТК</b>       |
| 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 |  |
| ОБЕД                                                                                  |        |        |     |       |       |       |        |  |
| Яйцо отварное                                                                         |        |        | 40  | 5,20  | 4,80  | 4,50  | 62,80  |  |
| яйцо куриное                                                                          | 40,00  | 40,00  |     |       |       |       |        |  |
| Свекольник с птицей и сметаной                                                        |        |        | 270 | 5,91  | 8,81  | 13,98 | 226,24 |  |
| курица-гушка                                                                          | 21,75  | 15,00  |     |       |       |       |        |  |
| масса отварной курицы                                                                 |        | 12     |     |       |       |       |        |  |
| свекла 20 %                                                                           | 76,25  | 61,00  |     |       |       |       |        |  |
| свекла 25 %                                                                           | 81,13  | 61,00  |     |       |       |       |        |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                                        | 50,54  | 38,00  |     |       |       |       |        |  |
| 01.11.-31.12. -30%                                                                    | 54,34  | 38,00  |     |       |       |       |        |  |
| 01.01-29.02 - 35%                                                                     | 58,52  | 38,00  |     |       |       |       |        |  |
| 01.03 - 40%                                                                           | 63,46  | 38,00  |     |       |       |       |        |  |
| соль йодированная                                                                     | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |  |
| морковь 20 %                                                                          | 12,50  | 10,00  |     |       |       |       |        |  |
| морковь 25%                                                                           | 13,30  | 10,00  |     |       |       |       |        |  |
| лук репчатый                                                                          | 10,23  | 8,60   |     |       |       |       |        |  |
| томатная паста                                                                        | 3,00   | 3,00   |     |       |       |       |        |  |
| вода                                                                                  | 230,00 | 230,00 |     |       |       |       |        |  |
| лимонная кислота                                                                      | 0,16   | 0,16   |     |       |       |       |        |  |
| масло растительное                                                                    | 4,50   | 4,50   |     |       |       |       |        |  |
| сметана 15%                                                                           | 7,00   | 7,00   |     |       |       |       |        |  |
| Гречка по купчески                                                                    |        |        | 230 | 13,02 | 14,31 | 42,59 | 339,66 |  |
| свинина с/м                                                                           | 74,97  | 71,40  |     |       |       |       |        |  |
| масса готового мяса                                                                   |        | 51     |     |       |       |       |        |  |

|                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| крупа гречневая                                                       | 70,30     | 70,30    |                   |          |         |        |          |                 |
| вода для варки                                                        | 180,00    | 180,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 20 %                                                          | 25,63     | 20,50    |                   |          |         |        |          |                 |
| морковь 25%                                                           | 27,27     | 20,50    |                   |          |         |        |          |                 |
| лук репчатый                                                          | 22,61     | 19,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса пассерованных овощей                                            |           | 43       |                   |          |         |        |          |                 |
| соль йодированая                                                      | 0,60      | 0,60     |                   |          |         |        |          |                 |
| масло растительное                                                    | 6,50      | 6,50     |                   |          |         |        |          |                 |
| Компот из кураги                                                      |           |          | 200               | 0,60     | 0,08    | 21,52  | 90,70    |                 |
| курага                                                                | 18,00     | 18,00    |                   |          |         |        |          |                 |
| сахар песок                                                           | 6,00      | 6,00     |                   |          |         |        |          |                 |
| вода питьевая                                                         | 230,00    | 230,00   |                   |          |         |        |          |                 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |           |          | 20                | 0,89     | 0,17    | 9,26   | 44,20    |                 |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |           |          | 40                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 55,25    |                 |
| ИТОГО:                                                                |           |          | 800               | 27,86    | 28,61   | 115,01 | 818,85   |                 |
| Итого за завтрак, обед:                                               |           |          | 1460              | 46,20    | 47,40   | 192,69 | 1379,68  |                 |
| 13 день                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | номер рецептуры |
|                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Биточек мясной                                                        |           |          | 100               | 9,56     | 11,54   | 14,18  | 171,4    | ТТК             |
| фарш говяжий с/м                                                      | 17,00     | 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 йодированая                                                      | 0,21      | 0,21     |                   |          |         |        |          |                 |

|                                                                              |        |               |            |              |              |              |               |                   |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| яйцо куриное                                                                 | 3,00   | 3,00          |            |              |              |              |               |                   |
| мука пшеничная                                                               | 5,00   | 5,00          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>масса п/ф</b>                                                             |        | <b>118,00</b> |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа                                          | 1,50   | 1,50          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>ИЛИ</b>                                                                   |        |               |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Биточек мячной пром. производства зам.</b>                                |        |               | <b>100</b> |              |              |              |               |                   |
| биточек мясной пром. производства зам.                                       | 118,00 | 118,00        |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа                                          | 1,50   | 1,50          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                                           |        |               | <b>180</b> | <b>4,22</b>  | <b>4,18</b>  | <b>18,60</b> | <b>139,20</b> | <b>№ 332-2004</b> |
| макаронные изделия                                                           | 65,00  | 65,00         |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированная                                                            | 0,55   | 0,55          |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 390,00 | 390,00        |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                                                           | 4,50   | 4,50          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Компот из яблок и лимона</b>                                              |        |               | <b>200</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,36</b> | <b>85,28</b>  | <b>ТТК</b>        |
| яблоки свежие                                                                | 28,25  | 25,00         |            |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                  | 6,00   | 6,00          |            |              |              |              |               |                   |
| лимон                                                                        | 5,70   | 5,00          |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 215,00 | 215,00        |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Йогурт</b>                                                                |        |               | <b>125</b> | <b>2,20</b>  | <b>2,80</b>  | <b>10,00</b> | <b>78,00</b>  |                   |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |        |               | <b>40</b>  | <b>1,78</b>  | <b>0,34</b>  | <b>18,52</b> | <b>88,40</b>  |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |        |               | <b>645</b> | <b>18,26</b> | <b>18,86</b> | <b>76,66</b> | <b>562,32</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                                  |        |               |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью</b>                 |        |               | <b>260</b> | <b>9,36</b>  | <b>13,61</b> | <b>29,42</b> | <b>241,66</b> |                   |
| курица-тушка                                                                 | 21,75  | 15,00         |            |              |              |              |               |                   |
| <b>масса готовой птицы</b>                                                   |        | <b>12</b>     |            |              |              |              |               |                   |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                               | 81,80  | 61,50         |            |              |              |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. -30%                                                           | 87,94  | 61,50         |            |              |              |              |               |                   |
| 01.01-29.02 - 35%                                                            | 94,71  | 61,50         |            |              |              |              |               |                   |
| 01.03 - 40%                                                                  | 102,70 | 61,50         |            |              |              |              |               |                   |

|                                      |        |               |            |             |              |              |               |                 |
|--------------------------------------|--------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| крупа перловая                       | 7,00   | 7,00          |            |             |              |              |               |                 |
| морковь 20 %                         | 15,00  | 12,00         |            |             |              |              |               |                 |
| морковь 25%                          | 15,96  | 12,00         |            |             |              |              |               |                 |
| соль йодированая                     | 0,20   | 0,20          |            |             |              |              |               |                 |
| лук репчатый                         | 13,09  | 11,00         |            |             |              |              |               |                 |
| лавровый лист                        | 0,01   | 0,01          |            |             |              |              |               |                 |
| огурцы соленые                       | 26,60  | 14,00         |            |             |              |              |               |                 |
| масло растительное                   | 5,00   | 5,00          |            |             |              |              |               |                 |
| вода                                 | 245,00 | 245,00        |            |             |              |              |               |                 |
| сметана 15%                          | 6,00   | 6,00          |            |             |              |              |               |                 |
| зелень свежая                        | 0,81   | 0,60          |            |             |              |              |               |                 |
| <b>Тефтель мясной</b>                |        |               | <b>100</b> | <b>9,96</b> | <b>10,08</b> | <b>21,63</b> | <b>188,92</b> | <b>ТТК</b>      |
| фарш говяжий                         | 42,84  | 42,00         |            |             |              |              |               |                 |
| филе куриное                         | 41,25  | 37,50         |            |             |              |              |               |                 |
| лук репчатый                         | 10,71  | 9,00          |            |             |              |              |               |                 |
| крупа рис круглый                    | 10,00  | 10,00         |            |             |              |              |               |                 |
| <b>масса отварного риса</b>          |        | <b>25,00</b>  |            |             |              |              |               |                 |
| вода питьевая                        | 20,00  | 20,00         |            |             |              |              |               |                 |
| соль йодированая                     | 0,25   | 0,25          |            |             |              |              |               |                 |
| мука пшеничная в/с                   | 4,50   | 4,50          |            |             |              |              |               |                 |
| <b>масса п/ф</b>                     |        | <b>118,00</b> |            |             |              |              |               |                 |
| масло растительное                   | 1,50   | 1,50          |            |             |              |              |               |                 |
| <b>или</b>                           |        |               |            |             |              |              |               |                 |
| <b>Тефтель мясной п/ф пром.произ</b> |        |               | <b>100</b> |             |              |              |               |                 |
| тефтель мясной п/ф пром.произ        | 118,00 | 118,00        |            |             |              |              |               |                 |
| масло растительное                   | 1,50   | 1,50          |            |             |              |              |               |                 |
| <b>Рагу из овощей</b>                |        |               | <b>180</b> | <b>3,48</b> | <b>3,10</b>  | <b>13,74</b> | <b>200,40</b> | <b>224-2004</b> |
| 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 %                                                          | 25,63  | 20,50  |     |       |       |        |         |     |
| морковь 25%                                                           | 27,27  | 20,50  |     |       |       |        |         |     |
| капуста белокочанная                                                  | 78,13  | 62,50  |     |       |       |        |         |     |
| лук репчатый                                                          | 15,47  | 13,00  |     |       |       |        |         |     |
| томатная паста                                                        | 2,40   | 2,40   |     |       |       |        |         |     |
| соль йодированная                                                     | 0,60   | 0,60   |     |       |       |        |         |     |
| чеснок                                                                | 0,72   | 0,60   |     |       |       |        |         |     |
| 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                                                           | 4,00   | 4,00   |     |       |       |        |         |     |
| плоды шиповника                                                       | 2,00   | 2,00   |     |       |       |        |         |     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 30  | 1,78  | 0,34  | 18,52  | 88,40   |     |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 40  | 2,24  | 0,44  | 23,16  | 55,25   |     |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 810 | 27,09 | 27,62 | 119,93 | 830,09  |     |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        |     | 45,35 | 46,48 | 196,59 | 1392,41 |     |

| 14 день                                    |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|--------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Наименование блюда                         | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |                 |
|                                            |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
|                                            |           |          |                   |          |         |        |          | Номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                                    |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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        |            |             |             |              |               |                   |
| <b>масса готовой птицы</b>  |        | <b>50,00</b> |            |             |             |              |               |                   |
| 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         |            |             |             |              |               |                   |
| <b>Рис отварной</b>         |        |              | <b>180</b> | <b>3,31</b> | <b>7,50</b> | <b>23,86</b> | <b>265,11</b> | <b>№ 511-2004</b> |
| крупа рисовая               | 63,00  | 63,00        |            |             |             |              |               |                   |
| масло растительное          | 5,20   | 5,20         |            |             |             |              |               |                   |
| вода питьевая               | 152,00 | 152,00       |            |             |             |              |               |                   |
| соль йодированная           | 0,45   | 0,45         |            |             |             |              |               |                   |
| <b>или</b>                  |        |              |            |             |             |              |               |                   |
| <b>Гречка рассыпчатая</b>   |        |              | <b>180</b> | <b>4,80</b> | <b>6,34</b> | <b>25,96</b> | <b>200,46</b> | <b>№ 243-2011</b> |
| крупа гречневая             | 66,00  | 66,00        |            |             |             |              |               |                   |
| вода питьевая               | 128,00 | 128,00       |            |             |             |              |               |                   |
| масло растительное          | 3,70   | 3,70         |            |             |             |              |               |                   |
| соль йодированная           | 0,40   | 0,40         |            |             |             |              |               |                   |
| <b>Чай с сахаром</b>        |        |              | <b>200</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>9,98</b>  | <b>39,98</b>  | <b>№ 268-2004</b> |
| 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 |          |
| ОБЕД                                                                  |        |        |     |       |       |       |        |          |
| Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью                     |        |        | 290 | 6,03  | 12,25 | 17,64 | 237,38 |          |
| курица-тушка                                                          | 28,64  | 19,75  |     |       |       |       |        |          |
| масса отварной курицы                                                 |        | 15,8   |     |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 49,21  | 37,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 52,91  | 37,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 56,98  | 37,00  |     |       |       |       |        |          |
| 01.03 - 40%                                                           | 61,79  | 37,00  |     |       |       |       |        |          |
| картофель                                                             | 61,79  | 37,00  |     |       |       |       |        |          |
| соль йодированая                                                      | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |          |
| морковь 20 %                                                          | 26,25  | 21,00  |     |       |       |       |        |          |
| морковь 25%                                                           | 27,93  | 21,00  |     |       |       |       |        |          |
| томатная паста                                                        | 3,00   | 3,00   |     |       |       |       |        |          |
| лавровый лист                                                         | 0,01   | 0,01   |     |       |       |       |        |          |
| лук репчатый                                                          | 17,25  | 14,50  |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 5,00   | 5,00   |     |       |       |       |        |          |
| вода питьевая                                                         | 260,00 | 260,00 |     |       |       |       |        |          |
| зелень свежая                                                         | 0,68   | 0,58   |     |       |       |       |        |          |
| или сушеная зелень                                                    | 0,05   | 0,05   |     |       |       |       |        |          |
| сметана 15%                                                           | 6,00   | 6,00   |     |       |       |       |        |          |
| Мясо духовое                                                          |        |        | 230 | 16,45 | 14,50 | 35,00 | 358,70 | 360-2013 |
| свинина                                                               | 68,51  | 65,25  |     |       |       |       |        |          |
| масса тушенного мяса                                                  |        | 45     |     |       |       |       |        |          |
| масло растительное                                                    | 6,00   | 6,00   |     |       |       |       |        |          |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 239,40 | 180,00 |     |       |       |       |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 257,40 | 180,00 |     |       |       |       |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 277,20 | 180,00 |     |       |       |       |        |          |

|                                                                       |        |        |     |       |       |        |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|---------|----------|
| 01.03 - 40%                                                           | 300,60 | 180,00 |     |       |       |        |         |          |
| лук репчатый                                                          | 26,18  | 23,00  |     |       |       |        |         |          |
| сметана                                                               | 3,00   | 3,00   |     |       |       |        |         |          |
| томатная паста                                                        | 4,00   | 4,00   |     |       |       |        |         |          |
| мука пшеничная                                                        | 2,50   | 2,50   |     |       |       |        |         |          |
| соль йодированная                                                     | 0,70   | 0,70   |     |       |       |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 30,00  | 30,00  |     |       |       |        |         |          |
| Компот из сухофруктов                                                 |        |        | 200 | 0,60  | 0,08  | 21,52  | 90,70   | 350-2011 |
| сухофрукты                                                            | 17,00  | 17,00  |     |       |       |        |         |          |
| 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  | 0,34  | 18,52  | 88,40   |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 40  | 2,24  | 0,44  | 23,16  | 55,25   |          |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 800 | 27,10 | 27,61 | 115,84 | 830,43  |          |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        |     | 45,44 | 46,14 | 193,77 | 1375,77 |          |

15 день

| Наименование блюда    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | ГОТОВО          |
|-----------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| ЗАВТРАК               |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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 йодированая                                                      | 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                                  | 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 йодированая                                                      | 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 |            |
| ОБЕД                                                                  |        |        |     |       |       |       |        |            |
| Овощи натуральные (на поджарнировку)                                  |        |        | 100 | 1,17  | 0,17  | 4,50  | 23,83  | № 106-2013 |
| огурцы свежие                                                         | 63,00  | 100,00 |     |       |       |       |        |            |
| или томаты свежие                                                     | 63,00  | 100,00 |     |       |       |       |        |            |

| или                                                         |        |        |     |       |       |       |        |            |
|-------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|
| Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку) | 190,00 | 100,00 | 100 | 0,83  | 0,17  | 1,67  | 11,50  | №101-2004  |
| Суп Лагман с курицей                                        |        |        | 230 | 10,12 | 7,56  | 30,33 | 228,18 |            |
| курица-тушка                                                | 15,92  | 10,98  |     |       |       |       |        |            |
| масса отварной птицы                                        |        | 9,00   |     |       |       |       |        |            |
| спагетти                                                    | 23,00  | 23,00  |     |       |       |       |        |            |
| масса отварных спагетти                                     |        | 58     |     |       |       |       |        |            |
| чеснок                                                      | 0,73   | 0,57   |     |       |       |       |        |            |
| лук репчатый                                                | 13,68  | 11,50  |     |       |       |       |        |            |
| масло растительное                                          | 4,60   | 4,60   |     |       |       |       |        |            |
| картофель - 01.09.-31.10.- 33%                              | 22,61  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |
| 01.11.-31.12. -43%                                          | 24,31  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |
| 01.01-29.02 - 54%                                           | 26,18  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |
| 01.03 - 67%                                                 | 28,39  | 17,00  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 20 %                                                | 14,38  | 11,50  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 25%                                                 | 15,30  | 11,50  |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированная                                           | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |            |
| вода питьевая                                               | 147,00 | 147,00 |     |       |       |       |        |            |
| перец с/м                                                   | 9,20   | 9,20   |     |       |       |       |        |            |
| томатная паста                                              | 5,10   | 5,10   |     |       |       |       |        |            |
| Мясо тушеное                                                |        |        | 100 | 10,11 | 14,63 | 28,50 | 268,72 | № 491-2004 |
| свинина                                                     | 83,74  | 79,75  |     |       |       |       |        |            |
| масса готового мяса                                         |        | 55,00  |     |       |       |       |        |            |
| лук репчатый                                                | 23,80  | 20,00  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 20 %                                                | 12,50  | 10,00  |     |       |       |       |        |            |
| морковь 25%                                                 | 13,30  | 10,00  |     |       |       |       |        |            |
| вода питьевая                                               | 35,00  | 35,00  |     |       |       |       |        |            |
| мука пшеничная в/с                                          | 2,50   | 2,50   |     |       |       |       |        |            |
| соль йодированная                                           | 0,40   | 0,40   |     |       |       |       |        |            |

|                                                                       |        |        |     |        |        |        |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|---------|----------|
| масло растительное                                                    | 3,00   | 3,00   |     |        |        |        |         |          |
| Гречка рассыпчатая                                                    |        |        | 180 | 4,80   | 6,34   | 28,47  | 200,46  | 243-2011 |
| крупа гречневая                                                       | 66,00  | 66,00  |     |        |        |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 106,50 | 128,00 |     |        |        |        |         |          |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3,50   | 3,50   |     |        |        |        |         |          |
| соль йодированая                                                      | 0,35   | 0,35   |     |        |        |        |         |          |
| Компот из изюма                                                       |        |        | 180 | 0,43   | 0,09   | 17,86  | 87,36   |          |
| изюм коричневый                                                       | 15,00  | 15,00  |     |        |        |        |         |          |
| сахар песок                                                           | 6,00   | 6,00   |     |        |        |        |         |          |
| вода питьевая                                                         | 220,00 | 220,00 |     |        |        |        |         |          |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 20  | 0,89   | 0,17   | 9,26   | 44,20   |          |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 810 | 27,52  | 28,96  | 118,92 | 852,75  |          |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        |     | 46,20  | 48,09  | 197,56 | 1404,40 |          |
| Итого за 5 дней :                                                     |        |        |     | 229,34 | 234,28 | 980,42 | 6936,62 |          |
| Средняя за 1 день :                                                   |        |        |     | 45,87  | 46,86  | 196,08 | 1387,32 |          |

### 16 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |                 |
|--------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                    |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| ЗАВТРАК            |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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 йодированая                                                             | 0,25   | 0,25         |            |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                  | 0,33   | 0,33         |            |              |              |              |               |                   |
| орегано сушеный                                                              | 0,01   | 0,01         |            |              |              |              |               |                   |
| базилик сушеный                                                              | 0,01   | 0,01         |            |              |              |              |               |                   |
| чеснок                                                                       | 0,67   | 0,56         |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                                           |        |              | <b>180</b> | <b>4,22</b>  | <b>3,12</b>  | <b>20,10</b> | <b>139,20</b> | <b>№ 332-2004</b> |
| макаронные изделия                                                           | 65,00  | 65,00        |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированая                                                             | 0,45   | 0,45         |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 390,00 | 390,00       |            |              |              |              |               |                   |
| масло сливочное 72.5 %                                                       | 4,00   | 4,00         |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Напиток из смеси сухофруктов</b>                                          |        |              | <b>200</b> | <b>0,68</b>  | <b>0,28</b>  | <b>21,64</b> | <b>104,68</b> | <b>ТТК</b>        |
| сухофрукты                                                                   | 16,00  | 16,00        |            |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                  | 6,00   | 6,00         |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 200,00 | 200,00       |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |        |              | <b>30</b>  | <b>1,50</b>  | <b>0,45</b>  | <b>12,15</b> | <b>58,35</b>  |                   |
| Десерт творожный                                                             |        |              | <b>100</b> | <b>3,40</b>  | <b>4,25</b>  | <b>10,67</b> | <b>98,50</b>  |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |        |              | <b>610</b> | <b>18,03</b> | <b>18,79</b> | <b>76,62</b> | <b>544,73</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                                  |        |              |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Солянка сборная мясная</b>                                                |        |              | <b>300</b> | <b>7,36</b>  | <b>9,35</b>  | <b>38,17</b> | <b>283,07</b> | <b>ТТК</b>        |
| курица-тушка                                                                 | 26,54  | 18,30        |            |              |              |              |               |                   |
| масса отварной птицы                                                         |        | <b>15,00</b> |            |              |              |              |               |                   |
| свинина с/м                                                                  | 12,18  | 11,60        |            |              |              |              |               |                   |
| масса отварной свинины                                                       |        | <b>8,00</b>  |            |              |              |              |               |                   |
| картофель - 01.09.-31.10. - 33%                                              | 82,46  | 62,00        |            |              |              |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. - 43%                                                          | 88,66  | 62,00        |            |              |              |              |               |                   |
| 01.01-29.02 - 54%                                                            | 95,48  | 62,00        |            |              |              |              |               |                   |
| 01.03 - 67%                                                                  | 103,54 | 62,00        |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                                                                 | 23,20  | 19,50        |            |              |              |              |               |                   |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |     |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| огурцы соленые                                                        | 29,64  | 15,60  |      |       |       |        |         |     |
| томатная паста                                                        | 6,00   | 6,00   |      |       |       |        |         |     |
| масло растительное                                                    | 5,00   | 5,00   |      |       |       |        |         |     |
| лимон                                                                 | 2,85   | 2,50   |      |       |       |        |         |     |
| вода питьевая                                                         | 264,00 | 264,00 |      |       |       |        |         |     |
| соль йодированая                                                      | 0,30   | 0,30   |      |       |       |        |         |     |
| Пельмени "Домашние" с маслом сливочным                                |        |        | 230  | 18,23 | 18,98 | 48,30  | 391,21  | ТТК |
| пельмени "Домашние" пром.производства. зам.                           | 195,00 | 195,00 |      |       |       |        |         |     |
| вода питьевая                                                         | 360,00 | 360    |      |       |       |        |         |     |
| соль йодированая                                                      | 0,80   | 0,80   |      |       |       |        |         |     |
| масло сливочное 72.5 %                                                | 3,00   | 2,00   |      |       |       |        |         |     |
| Чай с сахаром и брусникой                                             |        |        | 200  | 0,27  | 0,09  | 2,15   | 43,14   |     |
| 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   | 0,70  | 0,10  | 9,40   | 41,30   |     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40   | 1,78  | 0,34  | 18,52  | 88,40   |     |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 800  | 28,34 | 28,86 | 116,54 | 847,12  |     |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1410 | 46,37 | 47,65 | 193,16 | 1391,85 |     |

17 день

| Наименование блюда   | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                      |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК              |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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     |               |              |              |              |               |                          |
| <i>масса тушеного мяса/птицы</i>                                                             |        | <b>45</b> |               |              |              |              |               |                          |
| 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     |               |              |              |              |               |                          |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                                         |        |           | <b>200</b>    | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,98</b>  | <b>39,98</b>  | <b>№ 268-2004</b>        |
| чай заварка                                                                                  | 1,00   | 1,00      |               |              |              |              |               |                          |
| вода питьевая                                                                                | 210,00 | 210,00    |               |              |              |              |               |                          |
| сахар песок                                                                                  | 4,50   | 4,50      |               |              |              |              |               |                          |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b>                 |        |           | <b>30</b>     | <b>1,50</b>  | <b>0,45</b>  | <b>12,15</b> | <b>58,35</b>  |                          |
| <b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)</b> |        |           | <b>120</b>    | <b>0,66</b>  | <b>0,38</b>  | <b>14,25</b> | <b>85,00</b>  |                          |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                                |        |           | <b>583</b>    | <b>18,13</b> | <b>18,95</b> | <b>76,94</b> | <b>570,16</b> |                          |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                  |        |           |               |              |              |              |               |                          |
| <b>Суп - пюре из разных овощей с гречками</b>                                                |        |           | <b>250/10</b> | <b>8,25</b>  | <b>8,02</b>  | <b>29,64</b> | <b>193,75</b> | <b>№161 -2013, Пермь</b> |
| морковь 20 %                                                                                 | 31,25  | 25,00     |               |              |              |              |               |                          |
| морковь 25%                                                                                  | 33,25  | 25,00     |               |              |              |              |               |                          |
| капуста свежая белокочанная                                                                  | 28,75  | 23,00     |               |              |              |              |               |                          |

|                                 |        |              |            |              |              |              |               |                 |
|---------------------------------|--------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| картофель - 01.09.-31.10. - 33% | 33,25  | 25,00        |            |              |              |              |               |                 |
| 01.11.-31.12. -43%              | 35,75  | 25,00        |            |              |              |              |               |                 |
| 01.01-29.02 - 54%               | 38,50  | 25,00        |            |              |              |              |               |                 |
| 01.03 - 67%                     | 41,75  | 25,00        |            |              |              |              |               |                 |
| лук репчатый                    | 11,90  | 10,00        |            |              |              |              |               |                 |
| вода питьевая                   | 175,00 | 175,00       |            |              |              |              |               |                 |
| молоко питьевое                 | 35,00  | 35,00        |            |              |              |              |               |                 |
| мука пшеничная                  | 4,20   | 4,20         |            |              |              |              |               |                 |
| соль йодированная               | 0,30   | 0,30         |            |              |              |              |               |                 |
| масло сливочное                 | 3,50   | 3,50         |            |              |              |              |               |                 |
| <b>Гуляш из свинины</b>         |        |              | <b>100</b> | <b>10,20</b> | <b>10,16</b> | <b>15,66</b> | <b>170,25</b> | <b>433-2004</b> |
| свинина с/м                     | 73,50  | 70,00        |            |              |              |              |               |                 |
| <b>масса тушеного мяса</b>      |        | <b>50,00</b> |            |              |              |              |               |                 |
| лук репчатый                    | 14,28  | 12,00        |            |              |              |              |               |                 |
| томатная паста                  | 3,20   | 3,20         |            |              |              |              |               |                 |
| мука пшеничная в/с              | 5,00   | 5,00         |            |              |              |              |               |                 |
| масло растительное              | 3,00   | 3,00         |            |              |              |              |               |                 |
| соль йодированная               | 0,30   | 0,30         |            |              |              |              |               |                 |
| вода питьевая                   | 70,00  | 70,00        |            |              |              |              |               |                 |
| <b>Каша перловая с овощами</b>  |        |              | <b>180</b> | <b>5,96</b>  | <b>8,79</b>  | <b>29,30</b> | <b>253,12</b> | <b>ТТК</b>      |
| крупа перловая                  | 55,50  | 55,50        |            |              |              |              |               |                 |
| масло растительное              | 6,00   | 6,00         |            |              |              |              |               |                 |
| морковь 20 %                    | 22,50  | 18,00        |            |              |              |              |               |                 |
| морковь 25%                     | 23,94  | 18,00        |            |              |              |              |               |                 |
| кукуруза консервированная       | 18,48  | 12,00        |            |              |              |              |               |                 |
| лук репчатый                    | 12,85  | 10,80        |            |              |              |              |               |                 |
| вода питьевая                   | 165,60 | 165,60       |            |              |              |              |               |                 |
| соль йодированная               | 0,50   | 0,50         |            |              |              |              |               |                 |
| <b>Компот из смородины</b>      |        |              | <b>200</b> | <b>0,08</b>  | <b>0,08</b>  | <b>13,20</b> | <b>54,77</b>  | <b>ТТК</b>      |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| смородина красная                                                     | 23,00  | 23,00  |      |       |       |        |         |  |
| сахар песок                                                           | 8,00   | 8,00   |      |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                         | 190,00 | 190,00 |      |       |       |        |         |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 30   | 1,335 | 0,255 | 13,89  | 66,3    |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40   | 1,78  | 0,34  | 18,52  | 88,40   |  |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 810  | 27,61 | 27,65 | 120,21 | 826,59  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1393 | 45,74 | 46,60 | 197,15 | 1396,75 |  |

| 18 день                                  |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Наименование блюда                       | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | ГОТОВО          |
|                                          |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Номер рецептуры |
| ЗАВТРАК                                  |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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 йодированая                         | 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 | 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 |     |
| ОБЕД                                                                  |        |        |     |       |       |       |        |     |
| Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью                 |        |        | 260 | 12,30 | 12,56 | 33,60 | 278,86 |     |
| курица-тушка                                                          | 32,63  | 22,50  |     |       |       |       |        |     |
| масса готовой птицы                                                   |        | 18     |     |       |       |       |        |     |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                       | 79,80  | 60,00  |     |       |       |       |        |     |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 85,80  | 60,00  |     |       |       |       |        |     |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 92,40  | 60,00  |     |       |       |       |        |     |
| 01.03 - 40%                                                           | 100,20 | 60,00  |     |       |       |       |        |     |
| крупа перловая                                                        | 7,00   | 7,00   |     |       |       |       |        |     |
| морковь 20 %                                                          | 12,50  | 10,00  |     |       |       |       |        |     |
| морковь 25%                                                           | 13,30  | 10,00  |     |       |       |       |        |     |
| соль йодированая                                                      | 0,35   | 0,35   |     |       |       |       |        |     |
| лук репчатый                                                          | 11,30  | 9,50   |     |       |       |       |        |     |

|                                                                                                             |        |        |            |             |              |              |               |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| лавровый лист                                                                                               | 0,01   | 0,01   |            |             |              |              |               |                 |
| огурцы соленые                                                                                              | 20,90  | 11,00  |            |             |              |              |               |                 |
| масло растительное                                                                                          | 4,60   | 4,60   |            |             |              |              |               |                 |
| вода                                                                                                        | 240,00 | 240,00 |            |             |              |              |               |                 |
| сметана 15%                                                                                                 | 5,50   | 5,50   |            |             |              |              |               |                 |
| зелень свежая                                                                                               | 1,46   | 1,08   |            |             |              |              |               |                 |
| или сушеная зелень                                                                                          | 0,05   | 0,05   |            |             |              |              |               |                 |
| <b>Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему</b>                                                     |        |        | <b>100</b> | <b>8,86</b> | <b>11,54</b> | <b>15,41</b> | <b>171,4</b>  | <b>ТТК</b>      |
| 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) | 5,00   | 6,00   |            |             |              |              |               |                 |
| чеснок                                                                                                      | 0,64   | 0,60   |            |             |              |              |               |                 |
| или сушеный чеснок                                                                                          | 0,05   | 0,05   |            |             |              |              |               |                 |
| масло растительное                                                                                          | 2,00   | 2,00   |            |             |              |              |               |                 |
| соль йодированная                                                                                           | 0,30   | 0,30   |            |             |              |              |               |                 |
| <b>Рагу из овощей</b>                                                                                       |        |        | <b>180</b> | <b>3,48</b> | <b>3,10</b>  | <b>16,74</b> | <b>152,40</b> | <b>224-2004</b> |
| 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 %                                                                                                | 25,00  | 20,00  |            |             |              |              |               |                 |
| морковь 25%                                                                                                 | 26,60  | 20,00  |            |             |              |              |               |                 |
| капуста белокочанная                                                                                        | 77,50  | 62,00  |            |             |              |              |               |                 |
| лук репчатый                                                                                                | 15,47  | 13,00  |            |             |              |              |               |                 |
| томатная паста                                                                                              | 2,50   | 2,50   |            |             |              |              |               |                 |
| соль йодированная                                                                                           | 0,40   | 0,40   |            |             |              |              |               |                 |
| чеснок                                                                                                      | 0,72   | 0,60   |            |             |              |              |               |                 |
| или сушеный чеснок                                                                                          | 0,05   | 0,05   |            |             |              |              |               |                 |
| масло растительное                                                                                          | 6,00   | 6,00   |            |             |              |              |               |                 |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| Отвар из шиповника                                                    |        |        | 200  | 0,68  | 0,28  | 22,64  | 104,68  |  |
| плоды шиповника                                                       | 17,00  | 17,00  |      |       |       |        |         |  |
| сахар песок                                                           | 8,00   | 8,00   |      |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                         | 220,00 | 220,00 |      |       |       |        |         |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 20   | 0,70  | 0,10  | 9,40   | 41,30   |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40   | 1,78  | 0,34  | 18,52  | 88,40   |  |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 800  | 27,80 | 27,92 | 116,31 | 837,08  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1370 | 46,44 | 46,91 | 196,69 | 1389,81 |  |

## 19 день

| Наименование блюда               | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|----------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
|                                  |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК                          |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| 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 йодированая                 | 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 йодированая                                                      | 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 йодированая                                                      | 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 |            |
| ОБЕД                                                                  |        |        |        |       |       |       |        |            |
| Суп шурпа с мясом и зеленью                                           |        |        | 290    | 6,90  | 9,72  | 29,01 | 180,30 |            |
| свинина                                                               | 27,19  | 18,75  |        |       |       |       |        |            |
| масса отварного мяса                                                  |        | 15     |        |       |       |       |        |            |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                        | 93,10  | 70,00  |        |       |       |       |        |            |
| 01.11.-31.12. -30%                                                    | 100,10 | 70,00  |        |       |       |       |        |            |
| 01.01-29.02 - 35%                                                     | 107,80 | 70,00  |        |       |       |       |        |            |
| 01.03 - 40%                                                           | 116,90 | 70,00  |        |       |       |       |        |            |

|                                   |        |           |            |              |              |              |               |            |
|-----------------------------------|--------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| морковь 20 %                      | 18,75  | 15,00     |            |              |              |              |               |            |
| морковь 25%                       | 19,95  | 15,00     |            |              |              |              |               |            |
| соль йодированая                  | 0,30   | 0,30      |            |              |              |              |               |            |
| лук репчатый                      | 14,28  | 12,00     |            |              |              |              |               |            |
| лавровый лист                     | 0,01   | 0,01      |            |              |              |              |               |            |
| мука пшеничная                    | 2,00   | 2,00      |            |              |              |              |               |            |
| масло растительное                | 5,00   | 5,00      |            |              |              |              |               |            |
| вода                              | 255,00 | 255,00    |            |              |              |              |               |            |
| томатная паста                    | 7,00   | 7,00      |            |              |              |              |               |            |
| зелень свежая                     | 1,35   | 1,00      |            |              |              |              |               |            |
| или сушеная зелень                | 0,05   | 0,05      |            |              |              |              |               |            |
| чеснок                            | 1,20   | 1,00      |            |              |              |              |               |            |
| <b>Паста с курицей и сулугуни</b> |        |           | <b>250</b> | <b>18,01</b> | <b>17,73</b> | <b>61,10</b> | <b>469,54</b> | <b>ТТК</b> |
| <b>Паста:</b>                     |        |           |            |              |              |              |               |            |
| филе куриное                      | 48,40  | 44,00     |            |              |              |              |               |            |
| макароны                          | 62,50  | 62,50     |            |              |              |              |               |            |
| морковь до 01.01.-25%             | 25,00  | 20,00     |            |              |              |              |               |            |
| с 01.01 - 33%                     | 26,60  | 20,00     |            |              |              |              |               |            |
| лук репчатый                      | 23,80  | 20,00     |            |              |              |              |               |            |
| масло растительное                | 7,00   | 7,00      |            |              |              |              |               |            |
| соль йодированая                  | 0,60   | 0,60      |            |              |              |              |               |            |
| сыр сулугуни                      | 14,14  | 14,00     |            |              |              |              |               |            |
| <b>соус для пасты помидоро:</b>   |        | <b>60</b> |            |              |              |              |               |            |
| томаты с/м                        | 33,80  | 33,80     |            |              |              |              |               |            |
| вода питьевая                     | 30,00  | 30,00     |            |              |              |              |               |            |
| соль йодированая                  | 0,20   | 0,20      |            |              |              |              |               |            |
| сахар песок                       | 0,63   | 0,63      |            |              |              |              |               |            |
| чеснок                            | 1,50   | 1,25      |            |              |              |              |               |            |
| или сушеный чеснок                | 0,05   | 0,05      |            |              |              |              |               |            |

|                                                                       |        |        |      |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| Чай с апельсином                                                      |        |        | 200  | 0,27  | 0,09  | 2,15   | 43,14   |  |
| чай чёрный                                                            | 1,00   | 1,00   |      |       |       |        |         |  |
| вода питьевая                                                         | 210,00 | 210,00 |      |       |       |        |         |  |
| сахар песок                                                           | 8,00   | 8,00   |      |       |       |        |         |  |
| апельсин                                                              | 5,70   | 5,00   |      |       |       |        |         |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |        |        | 20   | 0,70  | 0,10  | 9,40   | 41,30   |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |        |        | 40   | 1,78  | 0,34  | 18,52  | 88,40   |  |
| ИТОГО:                                                                |        |        | 800  | 27,66 | 27,98 | 120,18 | 822,68  |  |
| Итого за завтрак, обед:                                               |        |        | 1350 | 46,16 | 47,02 | 197,51 | 1367,34 |  |

| 20 день                                                      |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------------|
| Наименование блюда                                           | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Номер рецептуры |
|                                                              |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |                 |
| ЗАВТРАК                                                      |           |          |                   |          |         |        |          |                 |
| Овощи натуральные (на поджарнировку)                         |           |          | 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 поджарнировку) | 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    |                   |          |         |        |          |                 |
| масса тушеного мяса                                          |           | 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 йодированая                                                             | 0,25   | 0,25      |            |              |              |              |               |                   |
| мука пшеничная                                                               | 4,44   | 4,44      |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 33,33  | 33,33     |            |              |              |              |               |                   |
| зелень свежая                                                                | 0,75   | 0,56      |            |              |              |              |               |                   |
| или сушеная зелень                                                           | 0,05   | 0,05      |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Гречка рассыпчатая</b>                                                    |        |           | <b>180</b> | <b>4,80</b>  | <b>6,34</b>  | <b>25,96</b> | <b>200,46</b> | <b>№ 243-2011</b> |
| крупа гречневая                                                              | 66,00  | 66,00     |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 128,00 | 128,00    |            |              |              |              |               |                   |
| масло сливочное 72.5 %                                                       | 3,70   | 3,70      |            |              |              |              |               |                   |
| соль йодированая                                                             | 0,35   | 0,35      |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Компот из яблок и лимона</b>                                              |        |           | <b>200</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,11</b>  | <b>17,55</b> | <b>72,25</b>  |                   |
| яблоки свежие 60%                                                            | 28,25  | 25,00     |            |              |              |              |               |                   |
| сахар песок                                                                  | 6,00   | 6,00      |            |              |              |              |               |                   |
| лимон                                                                        | 5,70   | 5,00      |            |              |              |              |               |                   |
| вода питьевая                                                                | 210,00 | 210,00    |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b> |        |           | <b>40</b>  | <b>1,78</b>  | <b>0,34</b>  | <b>18,52</b> | <b>88,40</b>  |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |        |           | <b>620</b> | <b>18,87</b> | <b>18,55</b> | <b>78,99</b> | <b>548,21</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                                  |        |           |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Свекольник с птицей и сметаной</b>                                        |        |           | <b>270</b> | <b>8,28</b>  | <b>8,85</b>  | <b>32,96</b> | <b>261,94</b> |                   |
| курица-гушка                                                                 | 27,19  | 18,75     |            |              |              |              |               |                   |
| <i>масса отварной курицы</i>                                                 |        | <b>15</b> |            |              |              |              |               |                   |
| свекла 20 %                                                                  | 75,00  | 60,00     |            |              |              |              |               |                   |
| свекла 25 %                                                                  | 79,80  | 60,00     |            |              |              |              |               |                   |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                               | 66,50  | 50,00     |            |              |              |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. -30%                                                           | 71,50  | 50,00     |            |              |              |              |               |                   |
| 01.01-29.02 - 35%                                                            | 77,00  | 50,00     |            |              |              |              |               |                   |
| 01.03 - 40%                                                                  | 83,50  | 50,00     |            |              |              |              |               |                   |

|                                             |        |               |            |              |              |              |               |                   |
|---------------------------------------------|--------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| соль йодированная                           | 0,30   | 0,30          |            |              |              |              |               |                   |
| морковь 20 %                                | 13,75  | 11,00         |            |              |              |              |               |                   |
| морковь 25%                                 | 14,63  | 11,00         |            |              |              |              |               |                   |
| лук репчатый                                | 11,90  | 10,00         |            |              |              |              |               |                   |
| томатная паста                              | 4,00   | 4,00          |            |              |              |              |               |                   |
| вода                                        | 250,00 | 250,00        |            |              |              |              |               |                   |
| лимонная кислота                            | 0,17   | 0,17          |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное                          | 5,00   | 5,00          |            |              |              |              |               |                   |
| сметана 15%                                 | 12,00  | 12,00         |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Шницель рыбный</b>                       |        |               | <b>100</b> | <b>12,05</b> | <b>12,40</b> | <b>19,05</b> | <b>213,60</b> | <b>ТТК</b>        |
| 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          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>масса п/ф</b>                            |        | <b>120,00</b> |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа         | 1,50   | 1,50          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>или</b>                                  |        |               |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Шницель рыбный п/ф пром.производства</b> |        |               | <b>100</b> | <b>12,05</b> | <b>12,40</b> | <b>19,05</b> | <b>213,60</b> | <b>ТТК</b>        |
| шницель рыбный п/ф пром.произ               | 120,00 | 120,00        |            |              |              |              |               |                   |
| масло растительное для смазки листа         | 1,50   | 1,50          |            |              |              |              |               |                   |
| <b>Сложный гарнир:</b>                      |        |               | <b>180</b> | <b>5,71</b>  | <b>6,46</b>  | <b>29,05</b> | <b>173,84</b> |                   |
| <b>Пюре картофельное</b>                    |        |               | <b>120</b> | <b>3,84</b>  | <b>4,38</b>  | <b>22,35</b> | <b>129,60</b> | <b>№ 312-2011</b> |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%             | 136,19 | 102,40        |            |              |              |              |               |                   |
| 01.11.-31.12. -30%                          | 146,43 | 102,40        |            |              |              |              |               |                   |

|                                                                                                                                                                                     |        |        |             |               |               |               |                |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|
| 01.01-29.02 - 35%                                                                                                                                                                   | 157,69 | 102,40 |             |               |               |               |                |                   |
| 01.03 - 40%                                                                                                                                                                         | 171,00 | 102,40 |             |               |               |               |                |                   |
| соль йодированная                                                                                                                                                                   | 0,25   | 0,25   |             |               |               |               |                |                   |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                                                                                                                       | 18,90  | 18,00  |             |               |               |               |                |                   |
| масло сливочное 72.5 %                                                                                                                                                              | 3,60   | 3,60   |             |               |               |               |                |                   |
| <b>Капуста тушеная</b>                                                                                                                                                              |        |        | <b>60</b>   | <b>1,87</b>   | <b>2,08</b>   | <b>6,70</b>   | <b>44,24</b>   | <b>№482-1996</b>  |
| капуста б/кочанная                                                                                                                                                                  | 78,34  | 62,67  |             |               |               |               |                |                   |
| морковь до 01.01.-20%                                                                                                                                                               | 6,25   | 5,00   |             |               |               |               |                |                   |
| с 01.01 - 25%                                                                                                                                                                       | 6,65   | 5,00   |             |               |               |               |                |                   |
| лук репчатый                                                                                                                                                                        | 3,96   | 3,33   |             |               |               |               |                |                   |
| мука пшеничная в/с                                                                                                                                                                  | 1,00   | 1,00   |             |               |               |               |                |                   |
| соль йодированная                                                                                                                                                                   | 0,15   | 0,15   |             |               |               |               |                |                   |
| масло растительное                                                                                                                                                                  | 1,00   | 1,00   |             |               |               |               |                |                   |
| томатная паста (без консервантов и красителей)                                                                                                                                      | 1,00   | 1,00   |             |               |               |               |                |                   |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                                                                                                                                |        |        | <b>200</b>  | <b>0,01</b>   | <b>0,00</b>   | <b>5,98</b>   | <b>39,98</b>   | <b>№ 377-2011</b> |
| чай заварка                                                                                                                                                                         | 1,00   | 1,00   |             |               |               |               |                |                   |
| вода питьевая                                                                                                                                                                       | 205,00 | 205,00 |             |               |               |               |                |                   |
| сахар песок                                                                                                                                                                         | 2,00   | 2,00   |             |               |               |               |                |                   |
| <b>Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов</b>                                                                                                              |        |        | <b>40</b>   | <b>1,40</b>   | <b>0,20</b>   | <b>18,80</b>  | <b>82,60</b>   |                   |
| <b>Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов</b>                                                                                                        |        |        | <b>20</b>   | <b>0,89</b>   | <b>0,17</b>   | <b>9,25</b>   | <b>44,20</b>   |                   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                       |        |        | <b>810</b>  | <b>28,34</b>  | <b>28,08</b>  | <b>115,09</b> | <b>816,16</b>  |                   |
| <b>Итого за завтрак, обед:</b>                                                                                                                                                      |        |        | <b>1430</b> | <b>47,21</b>  | <b>46,62</b>  | <b>194,08</b> | <b>1364,37</b> |                   |
| <b>Итого за 5 дней :</b>                                                                                                                                                            |        |        |             | <b>231,91</b> | <b>234,80</b> | <b>978,59</b> | <b>6910,12</b> |                   |
| <b>Средняя за 1 день :</b>                                                                                                                                                          |        |        |             | <b>46,38</b>  | <b>46,96</b>  | <b>195,72</b> | <b>1382,02</b> |                   |
|                                                                                                                                                                                     |        |        |             |               |               |               |                |                   |
| *Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" |        |        |             |               |               |               |                |                   |
|                                                                                                                                                                                     |        |        |             |               |               |               |                |                   |









































































[illegible]

















































































































[illegible]



































