Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ Горьковской СОШ
_____ О.В. Левченко

ПРИМЕРНОЕ 20 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С 7ми до 11 ЛЕТ(осенне-зимний сезон)

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит вложения - аннотацию, таблицу энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			**18/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**73,00**	**№1-2014**
батон	18,00	18,00					**175,00**	
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Каша молочная в ассоритменте			**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 пшеная	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 йодированая	0,29	0,29						
сахар песок	1,00	1,00						
масло сливочное 72.5 %	2,52	2,52						
Запеканка творожная со сгущеным молоком			**90/15**	**10,79**	**4,36**	**15,86**	**145,25**	**№219-2011**
творог	83,83	83,00						
яйцо куриное	3,60	3,60						
крупа манная	5,00	5,00						
сахар песок	1,00	1,00						
Сухари панировочные	2,00	2,00						
сметана	3,60	3,60						
масса полуфабриката		**98,20**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15,00	15,00						
или								

Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва			**90/15**	**10,79**	**4,36**	**15,86**	**145,25**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:			**547**	**16,04**	**15,81**	**67,84**	**493,48**	

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецепуры**
Колбаска мясная			**90**	**7,32**	**7,92**	**17,52**	**136,02**	**ТТК**
фарш говяжий	43,60	40,00						
филе бедра	14,30	13,00						
свинина	17,85	17,00						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,00	9,00						
лук репчатый	8,83	8,10						
соль йодированая	0,20	0,20						
яйцо куриное	2,70	2,70						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**108,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			**90**					ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ зам.	108,00	108,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**1,90**	**20,08**	**116,00**	**№ 332-2004**
макароные изделия	55,00	55,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
вода питьевая	330,00	330,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Какао с молоком			**200**	**2,80**	**2,54**	**12,58**	**87,05**	**№ 693-2004**
какао-порошок	2,50	2,50						
вода питьевая	110,00	110,00						
сахар песок	4,00	4,00						

молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Язычок слоеный с сахаром			**50**	**1,56**	**4,00**	**9,02**	**95,63**	**ТТК**
яйцо куриное	1,00	1,00						
сахар песок	2,00	2,00						
тесто слоеное промышленного производства	58,00	58,00						
масса п/ф		**61,00**						
масло растительное для смазкилиста	1,00	1,00						
или								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60,00	60,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
ИТОГО:			**510**	**16,09**	**16,53**	**68,46**	**478,90**	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			**30**	**6,06**	**5,03**	**13,40**	**118,90**	**ТТК**
сыр Сулугуни	11,11	11,00						
батон молочный	18,00	18,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Борщ с птицей и сметаной			**200**	**6,02**	**9,00**	**16,93**	**146,21**	**ТТК**
курица-тушка	27,19	18,75						
масса отварной птицы		***15,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	21,28	16,00						
01.11.-31.12. -43%	22,88	16,00						
01.01-29.02 - 54%	24,64	16,00						
01.03 - 67%	26,72	16,00						
капуста белокочанная свежая	20,00	16,00						
свекла - до 01.01 - 20%	40,00	32,00						
с 01.01 - 25%	42,56	32,00						
морковь до 01.01.-25%	11,25	9,00						
с 01.01 - 33%	11,97	9,00						

томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	4,00	4,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
сметана	5,00	5,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированая	0,60	0,60						
сахар песок	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**12,00**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	5,00	5,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	160,00	160,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:			**570**	**15,41**	**15,91**	**68,16**	**481,0**	

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**	**№101-2004**
Чахохбили			**90**	**9,10**	**9,78**	**6,98**	**119,68**	**№ 491-2004**
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готового мяса		**50,00**						
лук репчатый	23,80	20,00						
томаты свежие	21,00	20,00						
или томаты с/м	20,00	20,00						
вода питьевая	30,00	30,00						

мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
масло растительное	3,00	3,00						
лимонная кислота	0,15	0,15						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**6,14**	**23,69**	**177,25**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
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			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
ИТОГО:			**520**	**15,43**	**16,47**	**67,30**	**470,11**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Шницель рыбный			**90**	**9,48**	**10,24**	**14,14**	**212,42**	**ТТК**
минтай тушка с/м	81,12	52,00						
или филе минтая	81,64	52,00						
свинина	25,20	24,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
хлеб пшеничный	9,00	9,00						
лук репчатый	10,83	9,10						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
яйцо куриное	2,70	2,70						
масса п/ф		**108,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			**90**					**ТТК**
шницель рыбный п/ф пром.произ (зам)	105,00	105,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						

Пюре картофельное			**170**	**3,68**	**5,33**	**23,81**	**162,93**	**№ 520-2004**
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						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,24**	**0,44**	**23,16**	**55,25**	
ИТОГО:			**500**	**15,41**	**16,01**	**67,09**	**470,58**	
Итого за 5 дней :				**78,38**	**80,73**	**338,85**	**2394,07**	
Средняя за 1 день :				**15,68**	**16,15**	**67,77**	**478,81**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Кукуруза консервированная (бланшированная) на подгарировку			**60**	**0,85**	**0,07**	**14,51**	**22,89**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	92,40	60,00						
Гуляш из свинины			**90**	**10,53**	**10,16**	**10,66**	**153,23**	**433-2004**
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		**50,00**						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,20	3,20						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
вода питьевая	60,00	60,00						
Рис отварной			**150**	**2,76**	**5,78**	**19,89**	**210,93**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	52,50	52,50						
масло растительное	4,00	4,00						

вода питьевая	105,00	105,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
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			**30**	**1,34**	**0,25**	**13,89**	**66,30**	
ИТОГО:			**530**	**15,49**	**16,26**	**68,93**	**493,33**	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Тефтель мясной			**90**	**8,06**	**8,16**	**17,52**	**153,03**	**ТТК**
фарш говяжий	37,74	37,00						
филе куриное	36,30	33,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
крупа рис круглый	9,60	9,60						
масса отварного риса		**24,00**						
вода питьевая	19,20	19,20						
соль йодированая	0,20	0,20						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
масса п/ф		***105,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			**90**					
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105,00	105,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			**150**	**2,90**	**2,58**	**11,45**	**127,00**	**224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146,30	110,00						
01.11.-31.12. -30%	157,30	110,00						
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00						
01.03 - 40%	183,70	110,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
морковь 25%	22,61	17,00						

капуста белокочанная	65,00	52,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
томатная паста	2,00	2,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
чеснок	0,48	0,40						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай "Витаминый"			**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						
Витушка с повидлом из слоеного теста			**40**	**3,55**	**5,23**	**15,63**	**111,2**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства зам.	48,00	48,00						
повидло	8,00	8,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		**58,00**						
или								
Витушка с повидлом из слоеного теста п/ф			**40**					
Витушка с повидлом из слоеного теста пром.произ заморож.	58,00	58,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
Итого:			**500**	**15,67**	**16,19**	**67,32**	**490,89**	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**	**№101-2004**
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**90**	**8,70**	**10,81**	**14,95**	**159,3**	**ТТК**
грудка куриная на кости	121,08	110,07						
или бедро куриное	157,68	131,40						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5,00	5,00						
чеснок	0,60	0,50						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**1,90**	**20,08**	**116,00**	**№ 332-2004**
макароные изделия	55,00	55,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода питьевая	330,00	330,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
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			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
ИТОГО:			**520**	**15,51**	**15,82**	**67,13**	**472,80**	

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Бутерброд с маслом и сыром			**18/5/10**	**5,92**	**7,42**	**11,69**	**117,84**	**№71-2004**
батон	18,00	18,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
сыр	10,10	10,00						
Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью			**200**	**7,41**	**8,22**	**15,25**	**148,89**	**ТТК**
бедро куриное	5,50	5,00						
курица-тушка	19,94	13,75						
масса отварной птицы		***11***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00						
01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00						
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00						
01.03 - 40%	75,15	45,00						
крупа перловая	4,00	4,00						

морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	19,00	10,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированая	0,50	0,50						
вода	188,00	188,00						
сметана 15%	6,00	6,00						
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			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**	
ИТОГО:			**593**	**15,40**	**16,22**	**69,97**	**474,31**	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Плов с мясом			**210**	**9,45**	**10,08**	**27,10**	**191,32**	**№443-2004**
свинина мясная	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		**50**						
масло растительное	6,30	6,30						
крупа рисовая	61,00	61,00						
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00						
с 01.01 - 25%	34,58	26,00						
лук репчатый	24,99	21,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
вода питьевая	173,00	173,00						
куркума	0,01	0,01						
Палочка слоеная с сыром			**50**	**4,12**	**5,57**	**11,95**	**101,02**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства зам.	50,00	50,00						

сыр	8.08	8,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0,50	0,50						
яйцо куриное	1,50	1,50						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
или								
Палочка слоеная с сыром пром. произ			**50**					
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59,00	59,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Напиток из кураги			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**	**ТТК**
курага	15,00	15,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**88,40**	
ИТОГО:			**500**	**15,95**	**16,07**	**69,09**	**471,44**	
Итого за 5 дней :				**78,02**	**80,56**	**342,44**	**2402,77**	
Средняя за 1 день :				**15,60**	**16,11**	**68,49**	**480,55**	

11 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Каша молочная в ассортименте			**200**	**6,36**	**7,23**	**22,82**	**170,36**	**№264-2013**
крупа пшено	25,00	30,00						
крупа рисовая	25,00	25,00						
или крупа пшеничная	25,00	25,00						
или крупа овсяная	24,00	24,00						
или крупа ячневая	24,00	24,00						
вода	86,00	86,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00						
сахар песок	2,00	2,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
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						
разрызлитель	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			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
ИТОГО:			**500**	**15,62**	**16,57**	**69,21**	**471,67**	

12 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Суп гороховый с птицей			**200**	**7,10**	**8,60**	**16,70**	**152,25**	**№ 36-2011**
курица-тушка	23,56	16,25						
масса отварной птицы		***13,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73,15	55,00						
01.11.-31.12. -30%	78,65	55,00						
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00						
01.03. - 67%	91,85	55,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
вода	165,00	165,00						
Улитка с корицей			**50**	**6,97**	**7,46**	**17,09**	**155,24**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства зам.	54,00	54,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
корица	0,03	0,03						
сахар песок	1,50	1,50						

мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
Масса полуфабриката		**57,53**						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
яйцо для смазки изделия	2,00	2,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
или								
Улитка пром.производства п/ф			**50**					
улитка пром.произ п/ф зам.	58,00	58,00						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
Напиток ягодный			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК**
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
ИТОГО:			**590**	**15,44**	**16,54**	**67,42**	**473,77**	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**номер рецептуры**
Биточек мясной			**90**	**7,97**	**10,39**	**13,87**	**154,3**	**ТТК**
фарш говяжий	16,31	15,10						
филе куриное	27,25	25,00						
филе бедра	33,00	30,00						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,00	9,00						
лук репчатый	8,72	8,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
яйцо куриное	2,70	2,70						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**108,00**						**.**

масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
или								
Биточек мясной пром. производства зам.			**90**					
Биточек мясной пром. производства зам.	108,00	108,00						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**2,80**	**17,08**	**116,90**	**№ 332-2004**
макароные изделия	55,00	55,00						
соль йодированая	0,45	0,45						
вода питьевая	330,00	330,00						
масло растительное	3,50	3,50						
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК**
яблоки свежие	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Йогурт			**125**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	
ИТОГО:			**590**	**16,16**	**16,24**	**69,59**	**491,22**	

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Кукуруза консервированная (бланшированная)			**60**	**0,85**	**0,07**	**14,51**	**22,89**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	92,40	60,00						
Курица в соусе с томатом			**90**	**11,15**	**9,56**	**10,98**	**120,04**	**№ 410-2013**
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готовой птицы		**50,00**						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
морковь 25%	22,61	17,00						
томатная паста	4,00	4,00						
сметана	3,00	3,00						
вода питьевая	30,00	30,00						

мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
чеснок	0,48	0,40						
сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	3,00	3,00						
сахар песок	0,20	0,20						
Рис отварной			**150**	**2,76**	**5,94**	**19,89**	**221,49**	**№ 511-2004**
крупа рисовая	52,50	52,50						
масло растительное	4,20	4,20						
вода питьевая	105,00	105,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
или								
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**23,69**	**167,05**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло растительное	3,20	3,20						
соль йодированая	0,40	0,40						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,34**	**0,25**	**13,89**	**66,30**	
ИТОГО:			**530**	**16,11**	**15,82**	**69,25**	**470,70**	

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**ГОТОВО**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Тефтель рыбный			**90**	**8,79**	**10,40**	**10,81**	**169,62**	**ТТК**
минтай тушка с/м	81,59	52,30						
или филе минтая	82,11	52,30						
филе бедра птицы	20,71	19,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
крупа рисовая	6,00	6,00						
масса отварного риса:		**15,00**						
лук репчатый	10,71	9,00						
масло растительное	1,80	1,80						

лук репчатый пассерованный		6,50						
соль йодированая	0,20	0,20						
мука пшеничная	5,00	4,00						
масса п/ф		**106,00**						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			**90**					
тефтель рыбный п/ф пром.производства зам.	106,00	106,00						
масло растительное	1,50	1,50						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**	**№ 520-2004**
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						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
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			**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:			**500**	**15,42**	**15,84**	**65,10**	**491,08**	
Итого за 5 дней :				**78,75**	**81,01**	**340,57**	**2398,44**	
Средняя за 1 день :				**15,75**	**16,20**	**68,11**	**479,69**	

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Болоньезе			**90**	**7,40**	**9,23**	**8,60**	**129,69**	**ТТК**
фарш говяжий	48,60	45,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь 20 %	20,00	16,00						
морковь 25%	21,28	16,00						

кабачки свежие	18,62	14,00						
или кабачки с/м	14,00	14,00						
масло растительное	6,40	6,40						
томатная паста	5,00	5,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
сахар песок	0,23	0,23						
орегано сушеный	0,01	0,01						
базилик сушеный	0,01	0,01						
чеснок	0,60	0,50						
Макароные изделия отварные			**150**	**3,52**	**1,90**	**20,08**	**116,00**	**№ 332-2004**
макароные изделия	55,00	55,00						
соль йодированая	0,40	0,40						
вода питьевая	330,00	330,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Напиток из смеси сухофруктов			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	ТТК
сухофрукты	16,00	16,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,89**	**0,17**	**9,26**	**44,20**	
Десерт творожный			**100**	**3,40**	**4,25**	**10,67**	**98,50**	
ИТОГО:			**560**	**15,89**	**15,83**	**70,25**	**493,07**	

17 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Бутерброд с повидлом			**18/15**	**1,44**	**0,60**	**18,20**	**90,27**	
повидло	15,00	15,00						
батон молочный	18,00	18,00						
Жаркое по-домашнему			**180**	**12,36**	**14,68**	**19,68**	**217,34**	
свинина с/м	61,74	58,80						
или филе куриное	57,75	52,50						
масса тушеного мяса/птицы		***42***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00						
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00						
01.01-29.02 - 35%	184,80	120,00						
01.03 - 40%	200,40	120,00						

лук репчатый	11,90	10,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированая	0,60	0,60						
масло растительное	4,02	4,02						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	40,00	40,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	4,50	4,50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
ИТОГО:			**553**	**15,47**	**15,96**	**70,21**	**471,49**	

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**ГОТОВО**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Плов с птицей			**200**	**9,36**	**12,14**	**19,24**	**209,41**	
филе куриное	53,68	48,80						
масса тушеной птицы		***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						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			**60**	**4,37**	**3,86**	**12,13**	**102,90**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства зам.	60,00	60,00						
вареная сгущенка	10,50	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						

яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		**72,00**						
или								
Рулетик слоеный с повидлом			**60**	**4,00**	**3,25**	**12,63**	**103,96**	**ТТК**
тесто слоеное промышленного производства зам.	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			**50**	**2,23**	**0,43**	**23,15**	**110,50**	
ИТОГО:			**510**	**15,86**	**15,87**	**68,48**	**478,27**	

19 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**ГОТОВО**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Голубец ленивый в томатном соусе			**90/30**	**10,40**	**10,97**	**18,68**	**221,80**	**ТТК**
фарш говяжий	45,78	42,00						
филе бедра птицы	9,90	9,00						
свинина	14,18	13,50						
капуста б/к	23,75	19,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
масло растительное	2,30	2,30						
масса припущенного лука		**5,50**						
соль йодированая	0,20	0,20						
крупа рисовая	4,00	4,00						
масса отварного риса:		**10,00**						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		**104,00**						
масло растительное	1,50	1,50						
Сооус 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 (зам) пром.произ в томатном соусе			**90/30**					
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**	**№ 520-2004**
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						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00						
соль йодированая	0,20	0,20						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
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			**30**	**1,50**	**0,45**	**12,15**	**58,35**	
ИТОГО:			**500**	**15,42**	**16,21**	**67,05**	**487,05**	

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Овощи натуральные (на подгарнировку)			**60**	**0,70**	**0,10**	**2,70**	**14,30**	**№ 106-2013**
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	114,00	60,00	**60**	**0,50**	**0,10**	**1,00**	**6,90**	**№101-2004**
Гуляш "По-венгерски"			**90**	**9,01**	**9,98**	**9,28**	**155,80**	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		***50***						
томатная паста	3,20	3,20						
лук репчатый	14,28	12,00						

морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
перец болгарский	10,40	8,00						
или перец грутовой	10,00	8,00						
или перец с/м	8,00	8,00						
или соленые огурцы	17,10	9,00						
масло растительное	3,20	3,20						
соль йодированая	0,30	0,30						
мука пшеничная	4,00	4,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или зелень сухая	0,04	0,04						
Гречка рассыпчатая отварная			**150**	**4,00**	**5,28**	**23,69**	**167,05**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
соль йодированая	0,30	0,30						
Компот из яблок и лимона			**200**	**0,15**	**0,11**	**17,55**	**72,25**	
яблоки свежие 60%	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,78**	**0,34**	**18,52**	**68,08**	
ИТОГО:			**540**	**15,44**	**15,81**	**70,04**	**470,08**	
Итого за 5 дней :				**78,08**	**79,68**	**346,03**	**2399,96**	
Средняя за 1 день :				**15,62**	**15,94**	**69,21**	**479,99**	

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"